EXPERTĂ DE RENUME ÎN MEDICINA HOLISTICĂ

ALLA SVIRINSKAYA

Secretele energiei

UN PLAN IMBATABIL PENTRU O SĂNĂTATE ÎNFLORITOARE

Scanned with OKEN Scanner

Dacă visezi la o stare de bine generală, trebuie să ai grijă cum îți gestionezi energia vitală. Alimentație, practici terapeutice, suplimente alimentare: pentru ca toate acestea să funcționeze (și nu oricum, ci cu rezultate pe termen lung!), trebuie să le potrivești cu fluxul tău energetic. Programul prezentat în această carte are în vedere metode de detoxificare și de reîncărcare energetică în planurile mental, corporal și emoțional.

Vei cunoaște înțelepciunea vindecătorilor ruși faimoși și a tradițiilor adaptate pentru uz modern. Tematica lucrărilor de acest gen este greu abordabilă, în genere, dar Alla Svirinskaya o expune într-un mod cât se poate de practic, realizând efectiv un manual pentru redobândirea echilibrului fizic, mental și emoțional. Cartea are, de asemenea, în vedere probleme ca armonizarea cu mediul, cu locuința, cu familia și cu prietenii. Fiecare tehnică, ritual, meditație și rețetă sunt incluse în paginile ei prin prisma eficienței lor, testate în timp.

Scanned with OKEN Scanner

SECRETELE ENERGIEI

CURTEA VECHE PUBLISHING
București, 2013

Scanned with OKEN Scanner

ALLA SVIRINSKAYA este expertă de renume mondial în medicină holistică și vindecătoare. Provine dintr-o familie cu o tradiție de cinci generații în domeniul vindecării. A crescut în Rusia sovietică și a fost instruită în această artă de mama ei.

A studiat Medicina în Rusia și a primit o bursă de studiu în India și Sri Lanka, unde a intrat în contact cu acele curente din gândirea și practica orientală bazatepe înțelegerea câmpurilor energetice ale corpului, sau aura acestuia.

Ca vindecătoare, Alla înregistrează un succes notabil în activitatea ei, inspirându-și clienții să facă schimbări în viață. Îi ajută să înțeleagă care factori contribuie la starea lor de bine. Ca autoare, are cărți traduse în peste 12 limbi. Dincolo de aceste preocupări, Alla este consultant senior pentru faimoase centre de SPA de peste tot din lume. A semnat, de asemenea, ocazional, și editoriale pentru cea mai renumită revistă de specialitate din Marea Britanie, *Spirit and Destiny*.

Scanned with OKEN Scanner

SECRETELE ENERGIEI

UN PLAN IMBATABIL PENTRU O SĂNĂTATE ÎNFLORITOARE

ALLA SVIRINSKAYA

Traducere din limba engleză de
MIHAELA IVĂNUŞ

Scanned with OKEN Scanner

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SVIRINSKAYA, ALLA

Secretele energiei : un plan imbatabil pentru o sănătate înfloritoare / Alla Svirinskaya ; trad.: Mihaela Ivănuș. - București : Curtea Veche Publishing, 2013

Index

ISBN 978-606-588-588-2

I. Ivănuș, Mihaela (trad.)

615

Editor: Grigore Arsene

Redactor: Isabella Prodan

Corector: Carmen Isabela Vasile

Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București

tel.: 021 260 22 87, 0744 55 47 63

fax: 021 223 16 88

distribuție: 021 222 25 36

e-mail: redactie@curteaveche.ro

internet: www.curteaveche.ro

Design interior & coperta: GRIFFON AND SWANS

www.griffon.ro

ALLA SVIRINSKAYA

Energy Secrets: The Ultimate Well-Being Plan

Copyright © 2005 by Alla Svirinskaya

All rights reserved.

Originally published in 2005 by Hay House UK Ltd.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2012

pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-606-588-588-2

Scanned with OKEN Scanner

Părinților mei, Galina și Roman,
cu nespus de multă iubire și admirație.

Scanned with OKEN Scanner

MULȚUMIRI

MAMEI MELE DRAGI. E o binecuvântare să te am în viața mea. E o onoare să fiu fiica și eleva ta. Tot ceeea ce sunt ți se datorează ție. Mâinile și inima ta sunt extraordinare prin disponibilitatea lor de a ajuta și de a împărtăși iubirea peste tot în jur.

Iubitului meu tată. Îți mulțumesc pentru legătura noastră specială. Umorul și râsul care domină între noi îmi vindecă viața. Te admir că ai rămas sincer cu tine însuți și nu ți-ai compromis niciodată demnitatea.

Minunatei mele sore, Ritochka. Îți mulțumesc, pur și simplu, pentru faptul de a fi tu. Ești mica mea rază minunată de soare.

Și, bineînțeles, îngerului meu dulce: fiica mea, Raphaela. Îți mulțumesc că ai fost atât de răbdătoare și liniștită cât am scris această carte. Sper că într-o zi îmi vei împărtăși pasiunea pentru vindecare. Te iubesc mai mult decât am crezut că este posibil să iubești pe cineva. Tu m-ai făcut o persoană și o vindecătoare mai bună. Îți mulțumesc ești parte din lumea mea.

Scanned with OKEN Scanner

De asemenea, le mulțumesc foarte mult membrilor familiei mele și tuturor rudelor. Ați adus foarte multă lumină în sufletul meu!

Sunt foarte norocoasă să fi întâlnit oameni speciali în viața mea, cărora aș dori, de asemenea, să le transmit toată dragostea mea.

Dragei mele prietene, Sarah. Îți mulțumesc pentru sprijinul și încurajările tale. Îți sunt recunoscătoare și mă simt onorată.

Le mulțumesc minunaților mei prieteni ruși, Nina Koroleva, Lena Ayzenberg și Irina Rudneva, pentru prietenia noastră, pentru buna dispoziție și amintirile minunate. Mi-e dor de voi, fetelor! Îți mulțumesc, Kati Stclair, pentru că ai fost întotdeauna lângă mine, pentru unicitatea, înțelepciunea și iubirea ta. Îți mulțumesc, Andrew Wilson, pentru că ești o persoană foarte specială în viața mea. Rita Roberts, apreciez grija și căldura ta. Le voi fi întotdeauna recunoscătoare celor care au crezut în mine, m-au sprijinit și mi-au arătat bunătate, la începutul călătoriei mele în Occident. Îmi amintesc de toți.

Îi mulțumesc mult agentului meu, Jonny Pegg, pentru că mi-a acordat, cu generozitate, timpul și sprijinul lui și pentru că a fost pe aceeași lungime de undă cu mine.

Tuturor celor de la Hay House le mulțumesc pentru a fi fost îngerii păzitori ai cărții mele. Sunt nespus de impresionată de stilul vostru de lucru și de amestecul unic de spiritualitate, integritate și pragmatism!

Îi mulțumesc lui Dennis Engel și echipei sale pentru minunata lor energie creativă și pentru realizarea site-ului meu.

Lui Jane Alexander, pentru toate sfaturile sale.

Scanned with OKEN Scanner

N-o să-i pot mulțumi niciodată îndeajuns Oliviei Lichtenstein, care m-a ajutat să finalizez această carte. Apreciez foarte mult sprijinul ei susținut vizavi de activitatea mea de vindecătoare.

De asemenea, aș dori să-mi exprim recunoștința și respectul pentru generațiile de vindecători ruși, ale căror tehnici sunt mândră să le includ în cartea mea. Îmi pare rău dacă numele unora dintre voi nu mi-au fost transmise odată cu învățăturile voastre, dar sunt sigură că ele trăiesc într-o formă diferită, prin intermediul muncii pe care o faceți. Transmit, cu smerenie, cunoștințele voastre.

Și, în sfârșit, îi mulțumesc vieții pentru a-mi fi rezervat o călătorie atât de interesantă!

Scanned with OKEN Scanner

CUVÂNT ÎNAINTE

M-AM OFERIT SĂ SCRIU acest cuvânt înainte pentru că aş dori să sprijin remarcabila activitate de vindecătoare a Allei Svirinskaya. Sper să atrag atenţia atât asupra cunoştinţelor ei, cât şi asupra patrimoniului extraordinar de vindecare al poporului rus, în sânul căruia s-a născut.

Cred că Alla a fost unul dintre primii oameni care a făcut cunoscute asemenea tradiţii în Occident. Sper că ideile şi tehnicile sale le vor fi foarte folositoare tuturor oamenilor care-şi doresc o sănătate mai bună şi o stare de bine mai pronunţată.

Alla mi-a fost de un imens ajutor călăuzindu-mă prin toate aspectele legate de binele meu fizic şi emoţional. Ori de câte ori mă duc s-o văd, mă încarcă energetic şi mă ajută să fac faţă multelor provocări şi cerinţe din viaţa mea plină. Îmi dă sfaturi realiste, ce sunt sigură că i-ar prinde bine oricărei persoane care, având un stil de viaţă agitat, se străduieşte să-şi facă timp pentru a se concentra asupra sănătăţii ei.

Întotdeauna am considerat că Alla este o persoană foarte optimistă şi o adevărată sursă de inspiraţie. Sper că această

Scanned with OKEN Scanner

carte îi va ajuta pe toţi cei care nu au posibilitatea de-a lucra direct cu autoarea ei.

Am certitudinea că Alla este o practiciană excepţională şi mă consider foarte norocoasă s-o cunosc.

Sarah, Ducesă de York

Scanned with OKEN Scanner

POVESTEA MEA

M-AM NĂSCUT ÎN ANII '70 şi am crescut în Moscova, în timpul Rusiei comuniste. Deci am crescut într-o ţară foarte înclinată spre materialism şi orientată împotriva religiei, de fapt, împotriva a tot ceea ce aducea, chiar şi de departe, cu metafizica.

Familia mea este un amestec curios de ştiinţific şi alternativ. Mama a fost specialistă în chimioterapie, lucrând cu pacienţi bolnavi de cancer, dar este şi vindecătoare. Înainte de a ieşi la pensie, tatăl meu a fost om de ştiinţă, cu un doctorat în inginerie. Am o soră, cu 11 ani mai în vârstă ca mine, şi ea tot vindecătoare, care acum trăieşte în Serbia.

Vindecarea e o preocupare a familiei mele de mai multe generaţii — cel puţin de cinci, atâtea câte ştim noi. Pare să se fi transmis prin partea de sex feminin şi, de-a lungul generaţiilor, au fost folosite diferite variante de vindecare. N-am cunoscut-o pe bunica mea, dar se pare că ea a folosit o mulţime de plante şi, de asemenea, genul de incantaţii ruseşti speciale pe care le numim *zagovor*. Tehnica de vindecare a mamei mele este diferită, bazându-se pe conştientizarea aurei, a chakrelor şi aşa mai departe. Tot ce

Scanned with OKEN Scanner

am învățat mi-a fost transmis prin mama și sora mea mai mare.

În copilărie și-n adolescență, ideea ca eu să practic în mod deschis vindecarea era aproape de neconceput. Mamei i-ar fi plăcut să lucreze ca vindecătoare la clinica ei, dar era complet imposibil. Și totuși, într-un mod ciudat, acest lucru a fost în beneficiul meu. Pacienții întâlniți la clinică de mama, care erau interesați de metode alternative de tratament, trebuiau să vină la noi acasă, pentru terapie. Deci, în copilărie, am avut șansa de-a observa tot ce se întâmpla. Am observat modul în care tratează mama și în care interacționează cu pacienții — vindecarea era omniprezentă.

De la o vârstă foarte mică, am început să pun întrebări: „Mamă, de ce am aceste senzații în mâini?", „Mamă, de ce percep lucrurile în acest fel?" Mama știa, desigur, dar nu voia să mă îndrepte spre munca de vindecătoare. Voia să-mi urmărească talentul natural, să-l vadă testat într-un fel și să mă ghideze. Așa că a început prin a mă lăsa să urmăresc și să-mi însușesc modul în care lucrează. Mi-a explicat ce sunt aura și chakrele, lucruri pe care le-am învățat odată cu alfabetul!

Apoi, cu timpul, mă încuraja să simt energia pacienților ei. Mi-a arătat cum indică diferite frecvențe modul în care circulă energia unei persoane. Pentru că organele sănătoase rezonează la anumite frecvențe, în timp ce boala schimbă lungimea de undă a vibrațiilor. Încă de mică a trebuit să memorez toate frecvențele și modul în care sunt ele simțite în corp. Mama lucra cu un pacient și-mi spunea: „Alla, vino aici și trece-ți mâna peste stomac. Nu uita aceste senzații din palmă. Așa ar trebui să simți un stomac sănătos." Apoi mă chema la un pacient care avea o tumoare sau o altă problemă și mă întreba ce simt. Îmi spunea:

Scanned with OKEN Scanner

„Trebuie să ţii minte acest lucru. Aşa se simte boala." Citeam vibraţiile corpului cu degetele la fel cum citeşte un orb în Braille. E exact ca un cod. Cu asemenea instrucţie, acum pot să recunosc frecvenţele la pacienţii mei.

De asemenea, am fost învăţată de copilă cum trebuie să te îngrijeşti. Cum să ai grijă de sănătatea ta, dacă vrei să rămâi un canal pur pentru energie. Mama şi sora mea posteau în mod regulat. Ele m-au învăţat cum să am grijă de colon, de ficat şi de rinichi. Am învăţat cum să mă îngrijesc la toate nivelurile.

Am crescut într-o casă cu uşile larg deschise. La vremea aceea, oamenilor le era imposibil să se întâlnească în public şi să vorbească despre vindecare sau despre probleme spirituale. Deci o mulţime de vindecători şi de parapsihologi extraordinari veneau la noi acasă. Bucătăria era plină de oameni care beau ceai, mâncau şi discutau. Îşi împărtăşeau ideile şi experienţele. A contat mult că am fost în mijlocul lor, a fost o onoare foarte mare să-i întâlnesc şi să le aflu învăţăturile. Nu aveam posibilitatea să citim cărţi despre spiritualitate, deoarece erau interzise, aşa că informaţiile din ele erau transmise în secret, pe bucăţi de hârtie. A fost benefic, pentru dezvoltarea mea spirituală, să fiu înconjurată de asemenea oameni. Cred că, într-un fel, asta mi-a dat multă putere; m-a învăţat să rămân fidelă căii mele, chiar şi atunci când mi-e greu.

La vremea aceea, învăţăturile spirituale erau interzise în Rusia. Totul era păstrat şi transmis în taină. Prin urmare, formarea mea ca vindecătoare şi faptul că-mi însuşeam lucruri despre cunoaşterea ezoterică trebuia să rămână un secret.

Scanned with OKEN Scanner

Am urmat cariera mamei şi am mers la Facultatea de Medicină din Moscova. Asta se întâmpla odată cu *perestroika*[1], însă la început exista încă o opoziţie semnificativă faţă de conceptul de vindecare şi faţă de orice formă de medicină alternativă sau complementară. Cu toate acestea, lucrurile au început, treptat, să se schimbe. Oamenii erau foarte dezamăgiţi de comunism. Dintr-odată, toţi idolii lor au dispărut. Oamenii se simţeau pierduţi şi au început să se întoarcă spre Dumnezeu şi să-şi regăsească latura spirituală, pentru a afla alinare. În sfârşit, vechea tradiţie rusească a vindecării a reapărut. Asta mi-a permis să nu mai studiez pe ocolite, frecventând şi alte şcoli de vindecare, şi am călătorit foarte mult în timpul facultăţii. Ca parte a acestei pregătiri, am reuşit să merg la Universitatea de Medicină Complementară, din Sri Lanka, pentru a studia acupunctura. Am combinat această metodă alternativă cu medicina alopată. În adâncul meu, am ştiut mereu că voi avea o cale proprie, ca vindecătoare.

Odată cu căderea Partidului Comunist, eu şi mama am putut să practicăm, pentru prima dată, vindecarea în mod deschis. Prin urmare, mama a plecat de la clinica unde lucra şi, împreună cu alţi colegi vindecători, a pus bazele unuia dintre primele centre de vindecare din Moscova. Atunci am decis şi eu să pun capăt pregătirii medicale clasice.

Cu toate acestea, anii de facultate mi-au fost incredibil de utili, întrucât mi-au oferit o bază în medicina tradiţională, şi mă refer aici la modul în care înţelege aceasta funcţionarea corpului şi, de asemenea, la lucrurile de care dispune medicina tradiţională pentru tratarea bolilor. Cred că

[1] *Perestroika* („restructurare", „reconstrucţie") a fost elementul central al politicii adoptate de Mihail Gorbaciov în vederea reformării economiei şi societăţii sovietice. (*n. trad.*)

Scanned with OKEN Scanner

acest lucru îmi asigură o perspectivă mai echilibrată în ceea ce privește problemele oamenilor.

Eu îmi trimit pacienții la medic atunci când cred că aceasta ar fi cea mai potrivită soluție. De asemenea, îi trimit chiar și la alți practicanți de medicină complementară, în cazul în care cred că le-ar fi de ajutor. Este o abordare holistică. Cred în munca de echipă între toate tipurile de medicină — fie că este vorba de cea tradițională, de psihoterapie, de cea axată pe nutriție sau de vindecare.

Am ajuns în Marea Britanie prima dată la începutul anilor '90. A fost foarte greu, la acea dată, să-mi deschid un cabinet aici, ca vindecătoare. Deși alte forme de terapie naturală, cum ar fi osteopatia, începeau să fie acceptate, lumea era nesigură în privința vindecării prin energie. Oamenii făceau comentarii sceptice cu privire la abilitățile mele de vindecătoare sau la „energie", în general. Singurul mod în care le-am putut răspunde a fost să le sugerez c-ar trebui, mai întâi, să afle mai multe despre subiect, și abia apoi să-și formeze o opinie. Mi se pare greșit să respingi ceva numai pe baza unor idei preconcepute.

Primul centru care și-a deschis porțile pentru mine a fost The Life Center. Fondatoarea lui (și, totodată, fostă proprietară), Louise White, se dovedise, inițial, precaută cu privire la angajarea unui specialist în vindecare; cu toate acestea, viziunea și deschiderea ei mi-au permis să-i fac cunoștință cu puterea vindecării prin intermediul energiei. A înțeles beneficiile enorme ale echilibrării energetice și azi, zece ani mai târziu, încă vine la mine în mod regulat. De asemenea, sunt încântată să menționez că, în curând, și ea va fi vindecătoare, întrucât urmează cursurile Federației Naționale a Vindecătorilor Spirituali.

Scanned with OKEN Scanner

Deşi, în Marea Britanie, oamenii au putut să studieze legal ezoterismul, au fost, însă, condiţionaţi să nu-l accepte. Aşadar, chiar dacă vindecarea prin intermediul energiei a fost acceptată, în sens politic, populaţia nu era dispusă să-şi deschidă mintea spre ea, din cauza prejudecăţilor. Mie, situaţia îmi era familiară. Din nou, cred că experienţele mele timpurii m-au ajutat. Am fost inspirată şi încurajată de toţi oamenii de atunci din Rusia, care şi-au păstrat convingerile, în ciuda opoziţiei. Ei m-au ajutat să rămân puternică.

La început, oamenii veneau la mine pe ascuns; nu le spuneau nici măcar partenerilor lor de viaţă. Jurnaliştii care doreau să scrie despre munca mea de vindecătoare descopereau că editorii lor erau speriaţi de lucrurile cu privire la care erau avertizaţi şi de gândul la mulţimea de scrisori pline de scepticism. Aveam deja multe programări la cabinet, datorită recomandărilor pacienţilor, atunci când a venit prima recunoaştere în mass-media, din partea celor de la revista *Harpers & Queen*, care hotărâseră să scrie despre activitatea mea, inspiraţi fiind de impactul vindecător pe care-l aveam asupra oamenilor. Mi-au oferit primul sprijin public. Am întrebat-o pe Fiona Macpherson, editoarea revistei, dacă nu era preocupată de eventualele reacţii negative, dar ea mi-a răspuns simplu: „Vindecarea este reală, iar rezultatele sunt foarte evidente. Oamenii trebuie să afle de ea!“ Îi voi fi mereu recunoscătoare, atât ei, cât şi minunatei jurnaliste Kate Bernard, pentru că m-au susţinut şi m-au ajutat să schimb percepţiile oamenilor faţă de mine şi faţă de munca mea. Acum am cabinetul meu în Londra. Prefer să lucrez pe cont propriu, într-un mod retras şi liniştit.

Scanned with OKEN Scanner

Sunt conştientă că am fost binecuvântată cu un dar minunat. Am, de asemenea, o latură foarte pragmatică, pe care o moştenesc de la tatăl meu. Tata e un om foarte realist, dar, în acelaşi timp, respectă şi sprijină talentul nostru de a vindeca prin intermediul energiei. Familia mea nu este credincioasă. În prezent, majoritatea metodelor de vindecare din Rusia au legătură cu religia, astfel încât trebuie să te rogi, să fii botezat etc. Noi n-am fost niciodată aşa. Dar, deşi nu suntem credincioşi, suntem foarte legaţi de spiritualitate. Activitatea mea de vindecătoare însă nu are la bază nicio credinţă religioasă.

Cum de vindec? Canalizez energia pură pe care o primesc. Nu tratez oamenii cu energia mea, proprie. E foarte important să înţelegem asta. Nu e energia *mea*. Dacă-ţi foloseşti propria energie, nu doar că te omori, pentru a-i ajuta pe alţii (pierzând propria energie vitală), dar, de asemenea, există riscul de a le transmite şi alte „lucruri" odată cu vindecarea. De fapt, nu-i ajuţi, pentru că asta, pur şi simplu, nu este energie pură. Prin pregătirea mea, am învăţat să mă conectez la o sursă mai mare de energie şi s-o canalizez prin mine.

Stilul meu actual de vindecare este foarte diferit de modul în care vindecam la începutul anilor '90. Este ceva ce evoluează în permanenţă. Pe măsură ce te dezvolţi, ca specialist în vindecare, îţi formezi propria amprentă. Când am început, lucram ca mama mea. Dar acum, cu toate că tehnica mea se bazează, în continuare, pe elementele fundamentale pe care le-am învăţat de la mama şi sora mea, am un stil propriu. Toate ne-am dezvoltat tehnici proprii, dar ne împărtăşim succesele. Sora mea îmi scrie sau mă sună să-mi spună despre ceva ce a funcţionat minunat la ea, iar mama îmi dă încă sfaturi. Este un proces interesant.

Scanned with OKEN Scanner

Vindecarea pacienților mei nu este un proces pasiv. Și ei au un rol de jucat; trebuie să-și asume responsabilitatea pentru ei, pentru corpul și emoțiile lor. Vindecarea înseamnă, de asemenea, să dobândești cunoștințe despre limite, despre protecție; nu doar să știi cum să te protejezi (cu toate că este vital), dar și să respecți spațiul celorlalți. Asta îi învăț pe pacienții mei. Vreau, de asemenea, să exprim în mod clar faptul că secretul, în ceea ce privește vindecarea, este să fii moderat în toate privințele: alimentație, comunicarea cu oamenii, cheltuirea energiei, petrecerea timpului. Nu trebuie să exagerezi. Îi învăț pe oameni să-și recunoască atât propriile limite, cât și pe cele ale altor persoane.

Mama mi-a indus ideea că desăvârșirea de sine este un proces continuu. De la ea, am învățat că viața este un proces creator: nu trebuie să încetezi niciodată a învăța, trebuie să faci mereu lucruri noi! Trebuie să deții controlul și să ai în permanență dorința de-a te perfecționa! Atunci te vei simți un adevărat creator.

Ideea acestei cărți mi-a venit când eram însărcinată. Mi-am luat un an de concediu, pentru că tehnica de vindecare pe care o aplic este incompatibilă cu sarcina. În parte, mi-am folosit timpul pentru a ține prelegeri, vorbind despre energie și despre modul în care ne influențează. Oamenii mă tot întrebau dacă am scris sau am de gând să scriu o carte. Voiau să afle mai multe despre cultura mea, despre tradițiile și metodele noastre de vindecare. De asemenea, am devenit conștientă de faptul că, în Occident, se știe foarte puțin despre tradiția rusească a vindecării. Poți să te duci în librării și o să găsești sute de cărți despre yoga și ayurveda, însă niciuna despre tradiția vindecării din Europa de Est! Am simțit, cu tărie, că e un fapt regretabil, care ar trebui îndreptat. Avem vindecători extraordinari și

Scanned with OKEN Scanner

renumiți pentru tehnicile lor în Rusia, contribuind la schimbarea vieților a mii de ruși, și totuși, sfaturile lor nu sunt cunoscute în lume!

Deci, prin această carte, am încercat să vă împărtășesc câteva dintre tehnicile lor, pentru a veni în ajutorul occidentalilor.

Al doilea motiv pentru care am scris-o e acela că, în perioada în care n-am practicat, mulți dintre pacienții mei au avut nevoie de îndrumare. Am conceput programe pentru ei, pe care să le poată urma singuri, la domiciliu. Pe baza experienței mele de vindecătoare, am știut exact ce rețete vor funcționa și care nu. Rezultatele, sunt încântată s-o spun, au fost minunate! Am o abordare foarte ușor de configurat, chiar și atunci când am de-a face cu chestiuni legate de energie și metafizică, iar oamenii au reacționat foarte bine la metodele mele practice.

Scopul meu, prin această carte, este de a-mi împărtăși cunoștințele, secretele și perspectivele. În trecut, puteam face asta numai cu pacienții mei; acum, aș dori să le transmit și așa, în speranța că vor fi de folos cât mai multor oameni. Să zicem că avem de-a face cu o formă de vindecare la distanță.

Scanned with OKEN Scanner

INTRODUCERE

DORINȚA MEA CEA MAI PROFUNDĂ și mai intensă este să văd că toate ființele umane profită cât mai mult de viața lor. Ca parte dintr-o a cincea generație de vindecători, am moștenit cunoașterea unor tehnici temeinice, care-i pot ajuta pe oameni să-și aducă trupul, mintea și emoțiile într-un echilibru optim. Cu toate acestea, timpul este limitat, iar eu pot să tratez doar un anumit număr de pacienți. Am scris această carte pentru că am vrut ca redutabilele mele secrete despre energie să fie la îndemâna tuturor; am vrut să-ți împărtășesc programul meu pentru sănătate deplină. Tehnicile din această carte sunt cele pe care le recomand pacienților mei. Sunt incredibil de eficiente, având rezultate extraordinare, dacă le urmezi cu atenție.

Folosesc cuvântul „secrete" în mod intenționat, deoarece cred că nu greșesc afirmând că multe dintre tehnicile de aici n-au mai fost prezentate în Occident. Cât privește celelalte concepte, ca aura și chakrele, vei constata că-ți sunt familiare din alte culturi.

Scanned with OKEN Scanner

Abordarea rusească în ceea ce privește cunoștințele: preia și adaptează!

Aș dori să explic puțin mentalitatea poporului rus, astfel încât să poți înțelege modul în care lucrez. Fiecare țară, fiecare regiune are un alt mod de gândire, culturi diferite și tradiții diferite. Fiecare națiune are, dacă vrei, o conștiință colectivă, un mod particular de-a privi, de-a percepe viața. În Rusia, avem, în general, o filosofie și o mentalitate colective eclectice, holistice.

În Occident, oamenii au prezentat tendința (în trecut) de a trăi acolo unde se născeau, explorând o mică parte din pământul lor natal, pentru a crea stabilitate și tradiții ferme. Rușii sunt diferiți. Poporul nostru a fost întotdeauna tranzitoriu. Noi, rușii, ne facem întotdeauna bagajul și plecăm undeva: din punct de vedere istoric, avem o cultură într-o continuă transformare. Întotdeauna a fost așa. Pentru că țara noastră e atât de mare, rușii treceau în permanență de la o zonă la alta. Aproape fiecare nouă generație își începea viața într-un loc nou; am fost mereu în mișcare. Un alt teren, un nou climat politic; întotdeauna schimbare, întotdeauna pe drumuri.

Drumul este un simbol puternic al vieții în Rusia. În folclorul rus, toate lucrurile se întâmplă pe drum. Deci nu avem nicio problemă în a accepta și a lua asupra noastră idei și concepte din alte țări, cum ar fi India și China — ni se pare normal să preluăm cunoștințe și să ni le însușim, adaptându-le, de obicei, pentru propriul uz. Este, de asemenea, important de menționat că, la începutul secolului al XIII-lea, am fost invadați de mongoli și de tătari și am trăit sub ocupația lor. Evident că am fost expuși doctrinelor lor și am învățat de la ei.

Scanned with OKEN Scanner

Prin urmare, sufletul rus a dobândit o perspectivă policulturală şi şi-a consolidat capacitatea de-a accepta, prelua, transforma şi apoi preda informaţiile nou-transformate. Noi, ruşii, preluăm lucruri de pretutindeni din jurul nostru. Păpuşa *matrioşka*, de exemplu, a venit, iniţial, din Japonia! Bisericile şi templele ruseşti, care par atât de arhetipale pentru ţara noastră, cu bazilici cu cupole, provin, de fapt, din vechiul Bizanţ.

Deci o mulţime dintre conceptele pe care le amintesc în munca mea vin atât din Est, cât şi din Rusia. Uneori, acestea se întrepătrund. De exemplu, poporul slav a folosit cuvântul *yar* pentru a descrie forţa vitală. Este acelaşi concept ca *prana*, în India, sau *qi*, în China. Deşi, în tradiţia rusă, n-am avut termeni specifici pentru chakre, eram conştienţi că anumite emoţii au legătură cu diferite părţi ale corpului nostru. E un lucru universal.

Ce înseamnă o stare bună de sănătate?

Starea bună de sănătate este una dintre cele mai importante comori din viaţa noastră. Cu toate acestea, cât de mulţi dintre noi îşi apreciază, cu adevărat, sănătatea? Foarte puţini, cu excepţia cazului în care, desigur, o pierd sau au probleme. Nu încetează să mă frapeze cât de mândri suntem noi, oamenii, de corpurile noastre! Lumea a creat energia electrică, avionul şi sateliţii. Am descoperit secretele atomului şi am descifrat codul genetic. Creativitatea minţii umane pare să nu cunoască limite. Ai zice c-am reuşit să schimbăm totul — însă nu şi pe noi! În ciuda tuturor cunoştinţelor noastre, a întregii tehnologii şi civilizaţii umane, noi, oamenii, încă nu ştim cum să ne controlăm. La fel, se pare că suntem incapabili să înţelegem cum să trăim în pace şi armonie unul cu celălalt, cu natura,

Scanned with OKEN Scanner

cu lumea din jur. Pur și simplu, nu știm cum să facem ca să fim sănătoși.

Civilizația noastră s-a concentrat exclusiv pe stăpânirea mediului extern, pe supunerea naturii. Rezultatul constă în amplificarea uriașă a problemelor ecologice. Reziduurile toxice sunt, acum, foarte mari, iar cantitatea lor crește din ce în ce mai mult. Poluăm, nu doar lumea, ci și propriile corpuri. Progresul tehnologic ne-a adus nu doar un enorm confort, ci și distrugerea mediului. Acest fapt a încetinit dezvoltarea spirituală a personalității omului, ne-a amorțit intuiția și claritatea simțurilor. Ne-am îndepărtat de natură și am ignorat legile armonioase ale dezvoltării. Acum plătim prețul. Multe dintre bolile moderne sunt rezultatul dezechilibrului dintre mediul extern și noi. Ne-am rupt de lume, de ceilalți, de propriul sine intrinsec. O evoluție cu adevărat sănătoasă ar trebui să înceapă de la puterea personală și credința fermă în posibilitățile și resursele tale nelimitate. Sunt de acord cu Lev Tolstoi, renumit, în Rusia, nu doar ca mare scriitor, dar și pentru înțelepciunea lui. El a avertizat omenirea prin aceste cuvinte:

> „E hilar că oamenii fumează, beau, mănâncă prea mult, sunt leneși și fac din noapte zi, dar încă se așteaptă ca doctorul să-i mențină sănătoși."

Adevărul acestor cuvinte este deosebit de important acum, când ne aflăm într-o eră a crizei ecologice și spirituale. Am devenit leneși. Ne așteptăm ca medicii sau vindecătorii să ne „repare", fără niciun efort din partea noastră. Dar nici doctorul cel mai bun, nici cel mai talentat vindecător nu te va putea vindeca, în condițiile în care tu, pacientul, nu alegi să iei parte la vindecarea ta. E nevoie să te implici activ în descoperirea propriilor resurse spirituale. Acest lucru nu este întotdeauna simplu. Poate fi chiar destul de

Scanned with OKEN Scanner

greu sau de provocator, în special pentru că, de multe ori, implică regândirea întregului tău parcurs vital, făcând schimbări profunde la nivelul obiceiurilor şi al stilului de viaţă. Mulţi oameni din zilele noastre exagerează: toţi avem nevoie să mâncăm, să bem şi să dormim, dar este extrem de important să învăţam să fim moderaţi, să nu exagerăm cu nimic.

Trăim într-o cultură în care credem că există pastile pentru fiecare boală. Dispunem de medicamente pentru a atenua orice simptom pe care-l manifestă corpurile noastre. Avem pastile pentru a atenua orice emoţie negativă, care ne imploră să-i acordăm atenţie. Da, comprimatele ne pot ajuta să ţinem boala la distanţă şi, uneori, să ne vindecăm.

Şi totuşi, adevărata terapie, adevărata vindecare o reprezintă medicina preventivă — acesta ar trebui să fie modul nostru de viaţă! Ceea ce nu pricepem este faptul că vindecarea e în noi. Suntem atât de ataşaţi de credinţa în puterea medicinei, încât nu înţelegem că, în foarte multe cazuri, intuiţia noastră poate face mult mai mult. Programându-ne mintea, sinele nostru intrinsec ne poate face să devenim propriii noştri vindecători, medici sau creatori. Poţi obţine acest lucru numai prin activarea şi onorarea propriilor puteri interioare de vindecare.

Pe de altă parte, suntem la fel de capabili, dacă nu suntem atenţi, să ne programăm pentru neputinţă, boală şi lipsă de putere personală. Un celebru doctor rus, Nikolai M. Amosov, a spus odată:

> „Există oameni care-şi induc propriile boli, bucurându-se şi hrănindu-le. Ei îşi atrag prietenii şi rudele în lumea lor de suferinţă. Ăsta e modul lor de viaţă: se plâng întotdeauna de destin, fără să trăiască, ci doar supravieţuind.

Scanned with OKEN Scanner

Dar noi trebuie să trăim. Trebuie să ne găsim propriul mod şi propriul stil de viaţă. Ar trebui, oare, ca oamenii să rămână sclavii trupurilor vrednice de milă şi ispitelor lor?"

În Rusia, cuvântul pentru „remediu" este *iscelenie*, care are aceeaşi rădăcină ca şi termenul pentru „întreg". Vindecătorii ruşi de pe timpuri, asemenea acelora din vechile culturi din India şi China, aveau încredere în geniul pur al intuiţiei lor, cuplat cu mii de ani de experienţă moştenită. Ca şi ei, cred că scopul omului este descoperirea unei atitudini corecte şi armonioase faţă de viaţă şi natură. Fericirea apare atunci când oamenii îşi găsesc locul în viaţă şi rezonează plăcut cu lumea lor exterioară. Din nefericire, foarte mulţi aleargă după o viaţă-fantomă. Ei trăiesc în frică şi furie, conduşi, după cum spune doctorul Amosov, de propriile ispite.

Evoluţia spirituală — noua eră?

Există, în prezent, un tezaur de literatură care vorbeşte despre evoluţia spirituală. Întreaga mişcare *new age* ne cere să mergem pe o cale mult mai spiritualizată a vieţii. Cu toate acestea, este imposibil să vorbim despre evoluţie spirituală până când nu ne vom purifica pe deplin şi nu ne vom descotorosi de stilul de viaţă dezechilibrat pe care-l avem. Gândeşte-te la asta. Cum ar putea un muzician, fie el şi virtuoz, să creadă c-o să cânte desăvârşit la un instrument dezacordat? Aşa e şi cu trupurile noastre. Până când nu le vom pune în ordine, acestea nu vor putea fi instrumente ale spiritului.

Un sistem de vindecare, după părerea mea, poate să trateze trupul şi să-l menţină în formă doar atunci când terapia are efect atât în plan fizic, cât şi energetic. Cele două se

Scanned with OKEN Scanner

împletesc — împreună, creează o unitate desăvârşită. Acesta este motivul pentru care e esenţial ca orice proces de vindecare să combine esenţele emoţionale, fizice şi mentale ale fiinţei noastre.

De fapt, trebuie să faci un pas şi mai departe. Pentru a fi cu adevărat sănătos, trebuie să-ţi vindeci sufletul.

Deci, ţinând cont că n-ar trebui să vorbim superficial despre evoluţia spirituală, se impune să facem eforturi pentru dezvoltarea noastră spirituală. O stare bună de sănătate nu este doar rezultatul final; este o parte vitală a procesului. E foarte greu să vindeci o boală trupească fără a-ţi schimba atitudinea faţă de viaţă într-una pozitivă. Pe parcursul acestei cărţi, vei afla de ce este atât de important să capeţi controlul asupra emoţiilor tale negative, ca furia, gelozia, ura şi invidia. Nu toată lumea este pregătită psihologic să accepte o atitudine complexă vizavi de propria sănătate, dar bănuiesc că — dacă ai fost atras de această carte — atunci, probabil, *eşti* pregătit. Există o zicală: „Când elevul este pregătit, vine şi profesorul." La fel, cred că primim informaţii numai atunci când suntem pregătiţi din punct de vedere psihic să le recepţionăm. Scopul meu, prin această carte, este să etalez abordarea mea pentru dobândirea unei sănătăţi fizice, psihologice şi spirituale complete.

Starea de armonie lăuntrică este fragilă, putând suferi uşor influenţe interne şi externe. Trebuie să identifici posibilele influenţe şi să afli cum să le controlezi, să le stăpâneşti. În lumea modernă, este greu să acceptăm noi moduri de existenţă — suntem atât de condiţionaţi de societatea în care trăim şi, în special în ultimii o sută de ani, de faptul de a ne atinge obiectivele economice! Se fac numeroase presiuni asupra noastră să ne sacrificăm dezvoltarea de

Scanned with OKEN Scanner

sine pe altarul succesului material. În aceste condiții, locurile de muncă, casele și obținerea beneficiilor materiale pot impune o dominație nesănătoasă asupra vieților noastre.

Poate că guvernelor li se pare mai ușor să controleze și să conducă o lume comandată de materialism, în loc să-i încurajeze pe indivizi să devină stăpâni pe propria viață și să fie în ton cu nevoile și dorințele lor reale. În cele din urmă, din ce în ce mai mulți oameni ajung la concluzia că o concepție pur materialistă asupra lumii te duce într-o fundătură. Toți tânjim după o experiență de viață mai bogată și mai împlinită, dar nu recunoaștem esența ei energetică. Drept rezultat, ne găsim într-o închisoare creată de noi înșine și, pe măsură ce căutăm să avem control asupra vieților noastre, alergăm dintr-o celulă într-alta, având o falsă dorință de libertate. Până nu vom recunoaște importanța energiei din noi înșine și din lume, nu doar că nu vom reuși să descoperim ușa către libertatea reală, dar nici nu vom putea s-o deschidem.

Scopul acestei cărți este de a te ajuta să-ți faci o viață diferită, precum și să înțelegi și să fii conștient de toate forțele care te pot influența. Cărțile de istorie din întreaga lume sunt pline de povești miraculoase despre vindecare. Așa cum v-am spus deja, eu provin dintr-o familie de vindecători. Noi ajutăm oamenii de generații, iar eu „citesc" energia pacienților mei și-i fac să și-o canalizeze mai bine.

Această carte îți va asigura un program complet, un ghid cuprinzător pentru a deveni stăpânul propriei sănătăți și stări de bine. Asta presupune dobândirea echilibrului la nivelurile fizic, mental și emoțional. De asemenea, voi aborda aspecte precum armonia cu mediul, cu familiile, casele și prietenii noștri.

Scanned with OKEN Scanner

Spre deosebire de multe cărți despre sănătate și vindecare, eu nu încep cu purificarea corpului fizic. Încep prin a explica importanța corpului energetic — de fapt, multele straturi subtile de energie care-ți învăluie și-ți străbat trupul. La început, acest lucru poate părea foarte ciudat și, eventual, chiar tulburător. Dar te-aș ruga să fii răbdător și cu mintea deschisă și să ai încredere că tehnicile pe care ți le arăt vor avea un impact uriaș asupra vieții tale.

Cum să folosești această carte

Așa cum am spus deja, eu sunt o persoană foarte pragmatică. Testez atent fiecare tehnică și le folosesc pe acelea care funcționează de fiecare dată. Fiecare tehnică, fiecare ritual, fiecare meditație, fiecare rețetă din această carte a fost inclusă aici pentru că funcționează.

Dacă dorești să obții cele mai bune rezultate, dacă-ți dorești cu adevărat să te vindeci și să-ți schimbi viața, va trebui să te angajezi în proces. Angajamentul trebuie să fie total. În caz contrar, pur și simplu nu va funcționa. Eu am multă experiență. Nu am citit doar câteva cărți și am făcut câteva cursuri. Folosesc aceste tehnici în fiecare zi și știu ce funcționează și ce nu. Dacă nu te implici 100%, pur și simplu nu ai aceleași rezultate. Nu va funcționa. E ca atunci când oamenii încearcă să slăbească — și sunt atât de mândri de ei pentru că merg la sală o dată pe săptămână! Nu e suficient. Se amăgesc, căci nu vor avea beneficii nici într-o veșnicie, deoarece nu urmează programul potrivit. La fel e și în cazul nostru. Nu e loc pentru jumătăți de măsură.

De asemenea, este imposibil să clădești un spirit sănătos, să ai o energie emoțională și mentală luminoasă, dacă trupul tău fizic este intoxicat. La fel, nu poți să te îmbarci

Scanned with OKEN Scanner

la un nou început în viața ta sau la un nou plan pentru o sănătate înfloritoare, dacă locuința și mediul tău sunt poluate și încărcate negativ.

Recunosc că am așteptări mari de la tine. Există multe informații în această carte. Te-aș sfătui s-o iei cu începutul și să avansezi cu atenție. Să nu încerci să treci peste exerciții sau să sari peste anumite secțiuni. Acesta este un program complet — pur și simplu, nu va avea același efect, dacă alegi doar ce ai chef să faci. Trebuie să te implici cu adevărat! Îmi dau seama că majoritatea cititorilor sunt oameni ocupați și, prin urmare, am prezentat o mulțime de alternative, unele mult mai ușoare decât altele. Fă exercițiile cu mintea deschisă! De fapt, dacă te gândești să eviți un exercițiu sau îți spui „în niciun caz", atunci fii foarte atent! De multe ori, ne ferim de lucrurile de care avem cea mai mare nevoie și s-ar putea ca acest exercițiu să fie exact ce-ți trebuie. Cu toate acestea, întrucât încerc întotdeauna să te determin să-ți folosești mai bine intuiția, aș dori să fii atent la orice sentiment intuitiv pe care-l ai. Dacă nu te simți în regulă cu ceva, fă o verificare în ceea ce te privește: poate trebuie să depășești acea senzație sau, la fel de bine, poate că intuiția îți spune că nu e lucrul potrivit pentru tine în acel moment.

Te rog, nu încerca să sari nici peste primele secțiuni de „teorie" ale cărții! Este important să înțelegi modul în care funcționează energia. De asemenea, deși poate fi tentant să treci direct la partea cu detoxificarea fizică, te rog să faci, mai întâi, curat în casă și, cel mai important, să urmezi etapa pregătitoare pentru săptămâna de purificare — în caz contrar, îți vei suprasolicita corpul. Aceste acțiuni de curățare sunt foarte elocvente, esențiale și trebuie să faci exercițiile pregătitoare înainte de abordarea lor. După ce ai

Scanned with OKEN Scanner

finalizat curățenia casei și detoxificarea fizică, voi fi mai puțin strictă și prescriptivă — promit! Și asta pentru că, până atunci, intuiția ta va funcționa mai bine și pot avea încredere că vei fi în măsură să alegi bine și cu înțelepciune.

Te-aș sfătui să consulți medicul înainte de-a aplica acest program sau oricare dintre elementele cuprinse în el. Dacă ai o stare bună de sănătate, n-ar trebui să existe probleme, dar întotdeauna este mai bine să te asiguri. Dacă ai probleme de sănătate sau iei medicamente, este realmente important să discuți cu medicul de familie sau cu unul de specialitate. Anumite rețete, tehnici și terapii trebuie aplicate cu prudență (sau evitate!), în cazul în care ai o problemă specială de sănătate — acolo unde a fost posibil, am prevăzut alternative. Dar, dacă ai vreo îndoială, adresează-te medicului tău!
Femeile însărcinate și persoanele sub 18 ani n-ar trebui să urmeze acest program.

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA I

CE PRESUPUNE ENERGIA

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 1
Importanța energiei

PENTRU VINDECAREA PE CARE URMEAZĂ s-o întreprindem prin intermediul acestei cărți, este vital să înțelegem ce este energia și ce semnificație are ea în viața noastră. Știi, probabil, câte ceva despre energie din viața de zi cu zi. Cei mai mulți dintre noi sunt conștienți (din nenumăratele reviste și cărți de diete) că preluăm energie sub formă de calorii și o consumăm prin faptul că trăim, respirăm, facem mișcare. Poate ai auzit de ideea de *chi* (energie vitală), într-un mod vag, prin *feng shui* sau acupunctură. Cu toate acestea, pentru scopurile noastre, e necesară o înțelegere mai sofisticată cu privire la energie.

Einstein a descris materia ca o formă de energie. Totul este alcătuit din molecule, iar moleculele sunt formate din atomi, aflate într-o permanentă mișcare. Deplasarea lor produce energie. Prin urmare, totul — un om, un câine, un copac, o masă, o piatră — produce energie. Tot ce există în lumea noastră vibrează de energie.

Așadar, dacă până și obiectele statice produc energie, imaginează-ți energia emanată de toate lucrurile vii! Gândește-te la energia produsă de noi, ființele umane. Energia

Scanned with OKEN Scanner

este întreaga viață și sfârșitul ei, este însăși cheia existenței. Imaginează-ți, pentru un moment, că trupul tău este un taxi. Dacă vrei să te ducă undeva ori să faci sau să realizezi ceva, trebuie să-i spui șoferului în ce direcție să se îndrepte. Acum, imaginează-ți că șoferul este energia ta. Dacă vorbești cu mașina, nu vei ajunge nicăieri; trebuie să te adresezi șoferului în mod direct.

Deci motivul pentru care nu reușim să fim sănătoși sau să avem o viață împlinită (ori ambele!) este că nu vorbim cu partea potrivită din noi înșine. Pur și simplu, încă nu ne-am lămurit cine e șeful!

Ideea că ești energie ar putea fi greu de acceptat și s-ar putea să fii deja destul de nedumerit, gândindu-te că nu ți-ai simțit niciodată câmpul energetic. Nu ești singurul. Cei mai mulți dintre noi pur și simplu n-au instrumentele necesare pentru a-și recunoaște acest câmp. Efectiv, n-am fost învățați să-l identificăm și să-l înțelegem. Cultura noastră este foarte materialistă — recunoaște lucrurile fizice și nimic altceva; cu siguranță, nu și energia. Așa ne trăim noi viețile. Am fost condiționați să nu înțelegem, iar puterea condiționării este mult mai mare decât își dau mulți dintre noi seama. Să-ți dau un exemplu, pentru a fi mai explicită. Imaginează-ți următorul experiment — e destul de neplăcut, dar demonstrează ideea destul de clar.

Două pisici au fost plasate încă de la naștere într-un mediu în care puteau să vadă numai linii verticale. Când au fost eliberate într-un mediu normal, s-au dovedit fizic incapabile să recunoască liniile orizontale și continuau să se lovească de tot ce se afla pe orizontală.

La fel ca aceste pisici, este posibil ca realitatea pe care o cunoaștem în prezent să fie una fără linii orizontale. Este

Scanned with OKEN Scanner

posibil să ne lipsească jumătate din imagine și deci suntem mereu șocați să ne lingem rănile după ce ne-am împiedicat de ultimul acces de boală sau de nenoroc.

Așadar, nu-ți face griji, dacă asta ți se întâmplă și ție. Nu e nicio problemă dacă ai fost *conștient* de energie, dar pur și simplu n-ai reușit să-ți dai seama unde este sau cum te influențează. În cartea mea, o să-ți arăt, pas cu pas, cum să descoperi și să lucrezi cu energia. Dacă vei învăța să identifici și să comunici cu propria energie, cu cea a altor persoane și cu cea a lumii din jurul tău, vei prelua din nou controlul asupra vieții tale. Îți controlezi propriul destin, în loc să fii aruncat de colo-colo.

Unele dintre ideile mele pot părea exagerate, chiar absurde. Dar te rog să le încerci, ca pe o pălărie nouă. S-ar putea să descoperi că e pălăria pe care ai căutat-o toată viața! Toți am auzit de copiii junglei, Mowgli sau Tarzani reali. Oamenii de știință care i-au studiat au ajuns la concluzia că, dacă un copil își petrece primii opt-zece ani de viață cu un anumit animal, el va imita toate tiparele de comportament ale jivinei. Toți suntem produsul societății noastre și ne purtăm conform normelor sale. Adoptăm iluziile acestei lumi și credem că anumite lucruri sunt critice pentru existența noastră. Dar n-ar trebui să ne mulțumim doar cu faptul că existăm ca ființe bipede, lăsându-ne energia și sufletul să se ofilească. Suntem capabili de o existență mult mai bogată.

Sunt dispusă să pariez că ai deja un sentiment despre intuiția ta, că ai simțit energia în acțiune. De câte ori, în viața ta, n-ai reacționat într-un anumit mod la ceva și ai pus-o pe seama celui de-al șaselea simț? Cât de des dai peste oameni care par ori să te epuizeze, ori să te umple de

Scanned with OKEN Scanner

energie? Ce facem atunci când spunem: „Era o chimie între noi?“ Ce se întâmplă atunci când intrăm într-o cameră şi zicem: „Era o tensiune în aer, de puteai s-o tai cu cuţitul?“ Exact despre această energie vorbesc. Aceasta este energia despre care trebuie să înveţi: în primul rând, s-o recunoşti şi, în al doilea rând, s-o stăpâneşti.

De ce este atât de important? Ei bine, principiul esenţial, pentru o stare bună de sănătate, este o energie sănătoasă. În acest caz, nu doar trupul îţi va fi sănătos, dar şi viaţa. Vei şti cine şi ce eşti, ce vrei de la viaţă şi care e calea corectă pentru a obţine acest lucru. Toţi suntem unici şi este foarte posibil ca drumul tău să fie diferit de al altcuiva.

Abordarea clasică

Medicina tradiţională este o ştiinţă a bolii şi un mod de a vindeca boala. Nu are în vedere starea de bine şi de sănătate. Dacă vorbeşti cu medicul tău despre boală, îţi va spune totul despre ea şi despre modalităţile de a o vindeca. Dar, dacă-l întrebi de sănătatea ta şi de modul în care s-o menţii, cel mai probabil, nu vei primi prea multe îndrumări. Medicina clasică tratează prin injecţii, tablete şi chirurgie — tratând adesea simptomele şi rareori cauza. Medicina tradiţională nu tratează pacienţii individual: pacientul aproape că se pierde în diagnosticarea generală — nu mai eşti „Susan Jones“ sau altcineva, devii „o migrenă“ sau „un caz de reumatism“. Dar medicina holistică are o abordare diferită, recunoscând că personalitatea, individualitatea noastră trebuie să fie pe primul loc, iar boala, pe al doilea. Medicina holistică îi ajută pe oamenii bolnavi să nu se definească prin boala lor, iar aceasta este o parte esenţială a recuperării. Pe de altă parte, scena medicinei

Scanned with OKEN Scanner

tradiționale este cea a corpului fizic și atât. Dacă poți învăța să lucrezi cu energia, vei reuși deseori să oprești boala la nivel energetic, înainte de a se manifesta fizic. Poți preveni boala și neplăcerile.

Evident, medicina clasică ajută mulți oameni. Dar, uneori, nu prezinți niciun simptom de boală. Asta nu înseamnă neapărat că ești sănătos. Ne obișnuim atât de mult să ne simțim „bine", încât nu ne dăm seama că ne-am putea simți mult mai bine. Nu trebuie doar să supraviețuim: trebuie să învățăm să ne trăim viața din plin! Convingerea mea este că, în mare măsură, putem fi propriii noștri vindecători. Nu mă înțelege greșit, nu sunt deloc împotriva medicilor și, evident, nu-ți sugerez să renunți la medicul tău. Departe de mine această idee. De fapt, îi trimit frecvent pe pacienții mei la medici, specialiști și consultanți, astfel încât să putem lucra în tandem.

Și, în sfârșit...

Să trecem la treabă. Cel mai simplu mod de-a înțelege principiile energiei care ne alimentează viața și ființa este, cred, să adoptăm și să adaptăm unele dintre principiile fundamentale ale filosofiei estice. Aceasta susține că ființele umane sunt alcătuite dintr-un corp fizic și șapte corpuri energetice fine (sau subtile). Corpul nostru fizic este cufundat în cele șapte corpuri fine așa cum un făt este cufundat în lichidul amniotic. Ca și fătul, suntem hrăniți de aceste șapte corpuri fine și, astfel, ne putem dezvolta și crește. S-ar putea să cunoști conceptul de aură — dacă da, e minunat, un bun punct de plecare. Cu toate acestea, s-ar putea să nu știi că aura nu este un singur corp spiritual, ci, de fapt, o combinație de șapte corpuri subtile. Fiecare

Scanned with OKEN Scanner

dintre acestea este diferit şi are funcţii clar definite. Corpurile sunt interconectate şi dependente unul de celălalt şi o stare bună de sănătate se bazează pe menţinerea într-o stare bună a fiecăruia dintre ele.

Le vom analiza în următorul capitol.

Scanned with OKEN Scanner

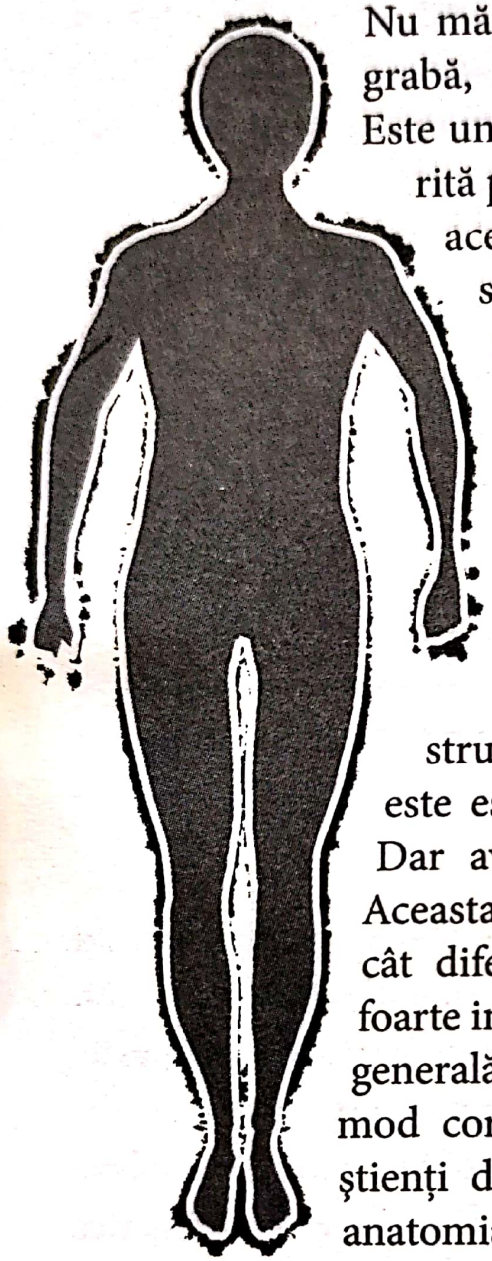
CAPITOLUL 2

Corpurile subtile: anatomia şi conţinutul aurei

BĂNUIESC CĂ AI FOST SURPRINS când ţi-am spus că nu ai doar un corp, ci şapte! Concentrându-ne pe un singur corp, omitem cea mai importantă parte a existenţei noastre. Să reechilibrăm balanţa!

Primul şi cel mai uşor de recunoscut corp pe care-l avem este cel fizic. Orice studiu de anatomie îţi spune exact din ce este alcătuit: carne, muşchi, oase şi aşa mai departe. Este uşor de văzut, de atins şi de simţit. Este hrănit cu alimente. Dar nimeni nu ne spune despre structura complexă a unei fiinţe umane, despre centrele şi traseele energetice care-o străbat. Nimeni nu ne spune despre straturile invizibile, dar vitale, care înconjoară corpul fizic. Prezenţa lor a fost înregistrată prin metoda Kirlian, o formă de fotografiere la viteză foarte mare, care surprinde aura, energia plină de viaţă care înconjoară totul, aşa cum se vede în imaginea de pe pagina următoare. Aura este, de asemenea, tangibilă pentru o persoană instruită şi cu aceasta lucrez eu atunci când îmi tratez pacienţii. Aş vrea să menţionez însă foarte clar că eu nu mă uit la aură atunci când lucrez cu cineva.

Scanned with OKEN Scanner



Nu mă concentrez să văd aura. Mai degrabă, accesez frecvența acestei energii. Este un lucru normal pentru mine, datorită pregătirii mele anterioare. Cu toate acestea, nu-ți face griji. Nu e necesar să poți „citi" frecvențele energiei în modul în care o face un vindecător. Te voi învăța mai târziu cum să-ți dai seama că există probleme în aura ta și cum să vindeci breșele corpurilor tale nonfizice, energetice.

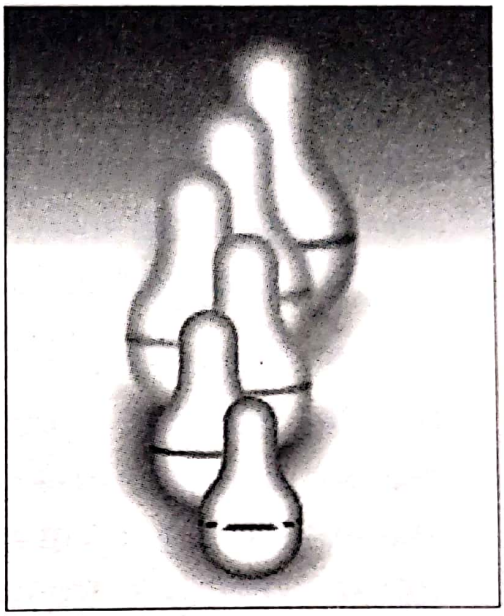
Cei mai mulți dintre noi înțeleg structura propriului corp fizic, ceea ce este esențial pentru a avea grijă de el. Dar avem tendința de-a ignora aura. Aceasta este o greșeală foarte mare, întrucât diferitele sale straturi joacă un rol foarte important raportat la starea noastră generală de bine. Pentru a ne îngriji în mod corespunzător, trebuie să fim conștienți de anatomia aurei, precum și de anatomia corpului fizic.

Boala corpului fizic este o manifestare a unei slăbiciuni sau breșe într-unul dintre straturile aurei.

Acesta este un punct vital pe care trebuie să-l înțelegi, dar și explicația efectului aparent magic al modului în care apare vindecarea. Dacă un medic sau un vindecător este capabil să îndepărteze boala din aură, atunci aceasta va dispărea și din corpul fizic.

Dacă lucrezi numai cu corpul fizic, iar rădăcina problemei este la nivel energetic, „vindecarea" va fi doar temporară.

Scanned with OKEN Scanner



O persoană sănătoasă este, potrivit definiţiei, aceea care dovedeşte sănătate atât în corpul fizic, cât şi în aură. Chiar dacă este deteriorat numai un singur strat din aură, acest lucru se poate manifesta pe diferite niveluri ale fiinţei noastre. De exemplu, dacă eşti bolnav la nivel fizic, asta va afecta adesea vibraţia energiei la nivel emoţional şi invers. Prin urmare, o aură nedeteriorată, integră este esenţială pentru sănătatea noastră.

Aura nu există independent de natură: este creată prin coliziunea a două câmpuri energetice. Unul vine de la pământ, iar celălalt coboară din univers. Aceste forţe magnetice opuse, canalizate prin corpul nostru fizic, creează aura.

Aura noastră are o structură foarte specifică şi este alcătuită din şapte straturi. Gândeşte-te la celebra păpuşă rusească *matrioşka*: aşa este şi aura. Corpul nostru fizic este cea mai mică păpuşă, în jurul căreia găsim straturile aurei, fiecare corp fiind mai mare decât celălalt. Cu toate acestea, spre deosebire de păpuşă, fiecare corp se intersectează cu celelalte.

Vom începe prin a analiza în detaliu primele trei corpuri, situate cel mai aproape de corpul nostru fizic. Acestea sunt corpurile pe care vom încerca să le vindecăm şi să le echilibrăm pe parcursul programului meu.

Scanned with OKEN Scanner

Corpul eteric

Corpul eteric este o copie exactă a corpului fizic. El pătrunde în corpul fizic şi urmează aceleaşi contur ca şi acesta, dar e mai mare, ieşind cu trei-cinci centimetri în afara lui. Este alcătuit dintr-un lichid incolor volatil, eterul.

Corpul eteric acţionează ca o legătură între lumea fizică şi tipurile nonfizice de materie, mult mai sensibile. Aceasta este energia înregistrată de metoda Kirlian de fotografiere şi a fost identificată în anii '50. Dacă plasezi un lucru viu într-un câmp electromagnetic şi faci o fotografie, poţi înregistra corpul eteric sub forma unui halou luminos. Corpurile eterice ale oamenilor au diferite culori. Cel al unei persoane sensibile va fi albăstrui; cel al unei persoane atletice, gri. Culorile mai întunecate, mai apăsătoare indică, de obicei, boală sau emoţii intense.

Corpul eteric este matricea energetică a corpului fizic: fiecare organ, fiecare structură are echivalentul său în corpul eteric. Exact la acest nivel, se află traseele energetice cunoscute sub numele de meridiane. Unul dintre principalele principii ale acupuncturii lucrează cu aceste circuite energetice, meridianele. Prin urmare, corpul eteric este corespondentul energetic al corpului fizic — de aceea este un indicator atât de bun al stării de sănătate fizică. Orice modificare în corpul fizic este reflectată în corpul eteric şi invers.

De sute de ani, în Rusia, se obişnuieşte ca, după moartea cuiva, rudele şi prietenii să se adune nu doar după înmormântare, dar şi în a noua zi după ce a survenit decesul persoanei. La această reuniune, exista obiceiul de a-ţi aminti lucrurile bune asociate cu muribundul, pentru a-i celebra viaţa şi a-i oferi sufletului acestuia energia de-a pleca mai

Scanned with OKEN Scanner

departe. În mod interesant, cercetări ruseşti recente care au folosit metoda Kirlian pentru a fotografia un corp mort confirmă faptul că geamănul nostru eteric se dispersează în a noua zi după moarte.

Corpul astral: corpul emoţiilor

Acest al doilea corp iese cu cinci-zece centimetri în afara corpului fizic şi are o margine clar definită, ce reflectă corpul fizic. Cu toate acestea, interiorul lui este veşnic în mişcare. Poate fi asemănat cu o lampă cu lavă, cu diferite aglomerări de materie care se unesc şi se despart, într-un joc permanent. La o persoană sănătoasă din punct de vedere emoţional, fluxul este simplu şi luminos. Însă, la o persoană care se confruntă cu o erupţie de emoţii negative sau de agresivitate, va apărea o coagulare a energiei la acest nivel.

Culoarea acestei energii se schimbă şi ea. Dacă eşti sănătos, ar trebui să fie deschisă la culoare. Dacă nu, culorile vor fi gri-maroniu şi negru. Dacă ţi-e greu să te eliberezi de emoţiile negative, energia ta va stagna, se va coagula şi te va bloca — în cele din urmă, aceasta va deveni o stare permanentă. Atenţie: emoţiile negative pot deveni, cu uşurinţă, o rutină! Emoţiile precum invidia, agresivitatea, disperarea, furia, resentimentele şi relaţiile dizarmonioase cu cei din jurul tău şi cu tine însuţi conduc la stagnarea, la coagularea sau la blocarea acestei energii emoţionale. Blocajele au, la rândul lor, un impact negativ asupra sănătăţii noastre. Folosim expresii precum „bolnav de griji"; „nebun de furie"; „schimonosit de ură". Fii atent, deoarece acestea sunt mult mai mult decât nişte simple expresii!

Scanned with OKEN Scanner

De ce suntem atraşi de anumite persoane, şi de altele nu? Corpul lor astral fie ne atrage, fie ne respinge. Cu cât suntem mai acordaţi la emoţiile noastre şi cu cât învăţăm mai bine să le înţelegem atât pe acestea, cât şi ce anume declanşează stagnarea energiei, cu atât intuiţia noastră va fi mai exactă.

Corpul mental

Acesta este al treilea strat al aurei. Este corpul gândirii, al cunoştinţelor şi al experienţei. Acest corp este foarte dezvoltat la cei care-şi folosesc intelectul în mod regulat şi mai puţin evoluat la cei care nu-l folosesc atât de des. El iese cu 10-20 de centimetri în afara corpului fizic şi, din nou, imită conturul acestuia. Acest corp este de un galben foarte luminos şi circulă din vârful capului în jos. Când oamenii sunt implicaţi într-o activitate mentală intensă, această energie are tendinţa de-a se extinde, devenind strălucitoare. Spunem, despre oamenii inteligenţi, că sunt „sclipitori". Şi la acest nivel există aglomerări de energie, care pot stagna. O minte deschisă permite energiei să curgă şi este receptivă la gânduri şi idei noi. O minte închisă şi negativistă înfrânează circulaţia energiei, ceea ce duce la stagnare. Toate gândurile, ideile şi amintirile noastre poartă o anumită cantitate de energie care alcătuieşte acest corp.

Unele amintiri sunt în legătură foarte strânsă cu energia ta emoţională (la nivel astral). De exemplu, dacă ai fost abuzat în copilărie, amintirile despre agresorul tău vor avea o încărcătură emoţională foarte puternică. În schimb, amintirea unui eveniment nesemnificativ din viaţa ta îşi va pierde încărcătura emoţională destul de repede. Este, în continuare, posibil ca această amintire să te afecteze la nivel mental, dar nu va avea acelaşi impact ca una care

Scanned with OKEN Scanner

combină energiile tale astrale şi mentale. O energie mentală cuplată cu o energie astrală negativă poate reprezenta un canal prin care, pe parcursul anilor, energia ta se scurge şi-ţi afectează binele fizic.

Aş vrea să-ţi dai seama că orice experienţă pe care o ai îşi lasă amprenta asupra energiei tale. Atitudinea faţă de evenimente şi capacitatea ta de-a lăsa în urmă experienţele negative indică starea generală de sănătate şi de bine a energiei tale mentale. Toţi trecem prin experienţe diferite, uneori dificile sau neplăcute, în viaţă. Trebuie să ai grijă şi să nu le permiţi să lase urme murdare asupra energiei tale mentale. Atitudinea ta este foarte importantă!

Corpul mental şi celelalte două despre care am discutat deja (cel eteric şi cel astral) se nasc şi mor odată cu tine. Celelalte patru corpuri energetice sunt mult mai ezoterice şi nu vom lucra cu ele direct, pe parcursul acestei cărţi. Cu toate acestea, întrucât eşti, probabil, curios să afli care sunt, o să spun câte ceva şi despre ele.

Corpul karmic

Acesta este corpul nemuritor — cel despre care se crede că trece de la o viaţă la alta. Corpul karmic cuprinde energia pe care o primeşti pentru toate acţiunile pe care le întreprinzi sau doar îţi propui să le întreprinzi. Cei mai mulţi oameni au auzit de conceptul de „karma“: ce semeni aia culegi; ce dai aia primeşti. Karma stă la baza filosofiei hinduse a reîncarnării.

Parapsihologii susţin că sunt capabili să vadă acest corp, ca un fel de nor care iese cu 20-30 de centimetri în afara corpului fizic. Are culoarea cuarţului roz. Datorită poziţiei lui, atât de aproape de corpul astral şi de cel mental, el are

Scanned with OKEN Scanner

o influență foarte puternică asupra sistemelor noastre de convingeri, asupra gândurilor și a emoțiilor și, într-adevăr, asupra acțiunilor noastre. Acest corp nu moare odată cu noi: el părăsește corpul fizic și renaște cu un alt trup. Evident, vorbim de un subiect foarte dezbătut și controversat. Eu cred că e un corp util și-i văd roadele în munca mea. Dacă ți-e greu să accepți acest lucru, cel puțin deocamdată, rămâi, totuși, deschis.

Corpul intuitiv

Acesta este ca un container pentru toate corpurile precedente și definește forma din exterior spre interior. Este ca un oval albastru-închis, situat la 50-60 de centimetri în afara corpului fizic. În interiorul ovalului se află un spațiu care definește conturul celorlalte corpuri. De aici încolo, aura devine mult mai abstractă. Acest nivel este considerat a fi șablonul unicității, al identității noastre interioare. De asemenea, este nivelul la care putem crea prin cuvintele și gândurile noastre.

Corpul divin

El arată ca un soare care emană căldură în jur și seamănă cu un soare desenat de copil. Oamenii extrem de spirituali sau cei care practică meditația accesează energia acestui nivel și intră într-o stare de extaz. Corpul divin se vede ca o căldură radiantă, sau ca o strălucire. Halourile de pe icoanele cu sfinți sau de pe imaginile cu Hristos și îngeri sunt ilustrative pentru această energie. Acesta este nivelul iubirii necondiționate — emoțiile noastre ridicate la nivel spiritual.

Scanned with OKEN Scanner

Corpul Kether

Unii parapsihologi îl numesc suflet sau corp cauzal. Acesta este învelişul exterior al aurei, care cuprinde toate celelalte straturi în interiorul lui. Are o peliculă protectoare de unu-doi centimetri. Deşi este cel mai fin dintre straturile aurei, este, de asemenea, şi cel mai puternic şi mai rezistent. El trebuie să fie dens, rezistent şi elastic, astfel încât să se poată întinde fără să se rupă. Acest corp protejează aura împotriva contaminării cu forţe şi influenţe externe şi este în legătură cu o forţă superioară. Construind o metaforă legată de domeniul tehnologiei informaţiilor, putem spune că el este hard disk-ul vieţii noastre. E şablonul nostru spiritual şi, prin el, ne contopim şi devenim una cu spiritul.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 3

Chakrele şi meridianele: centrii şi traseele energetice ale aurei

VOM CONTINUA, DE DATA ACEASTA, analizând mai atent aura şi modul în care funcţionează. Ştiu că ai impresia că sunt prea multe informaţii teoretice, dar sunt cu adevărat importante. Dacă vrei să preiei controlul asupra stării tale de sănătate şi de bine, este esenţial să-ţi înţelegi propriul sistem energetic. Consideră această parte a cărţii ca un manual de instrucţiuni pentru maşină sau calculator.

Aura umană are zone care servesc ca depozite de energie. Aceste zone stochează energia şi o transmit organelor noastre. În sanscrită, ele sunt cunoscute drept chakre şi, întrucât acest termen este destul de cunoscut acum, îl voi folosi pe tot parcursul cărţii. Totuşi este important de remarcat că noţiunea de centri energetici nu se limitează la filosofia indiană. În traducere, cuvântul sanscrit *chakra* înseamnă „roată", iar clarvăzătorii văd aceşti centri învârtindu-se exact ca nişte roţi sau, în mintea mea, ca nişte vârtejuri.

Aşa cum am spus mai devreme, aura noastră este rezultatul interacţiunii dintre două câmpuri: cel cosmic (descendent) şi cel terestru (ascendent). Aceste forţe se intersectează

Scanned with OKEN Scanner

pe măsură ce ne traversează corpul, iar în punctele lor de intersecţie găsim chakrele.

Chakrele

Scopul chakrelor este de-a transforma energia pe care o primesc de la aceste două forţe şi energia mediului înconjurător (alimentaţie, relaţii etc.) în forme energetice pe care organismul să le poată folosi. Fiecare chakră din aura noastră este strâns legată de corpul fizic şi reglementează anumite procese fiziologice. De aceea, atunci când una dintre chakrele noastre este afectată, putem detecta imediat durere într-unul dintre organele corespondente.

Sănătatea noastră depinde de buna funcţionare a chakrelor. Când o chakră funcţionează normal, poate fi comparată cu un strălucitor vârtej în miniatură. În cazul în care chakra este afectată, strălucirea ei începe să se estompeze. Toţi oamenii au şapte chakre majore, situate de-a lungul coloanei vertebrale, în locuri specifice. Reţine că ele există la nivel subtil — nicio disecţie n-a dat încă la iveală o chakră!

Fiecare dintre aceste „vârtejuri" de energie se roteşte în sensul acelor de ceasornic şi ne influenţează prin corpurile eteric, astral, emoţional şi mental. Fiecare chakră produce o vibraţie, a cărei frecvenţă e corelată cu o anumită culoare şi cu un anumit sunet. Acum aş dori să explic puţin mai bine ce înseamnă, de fapt, culoarea.

Culoarea ne afectează corpurile în moduri foarte specifice. Culoarea este expresia forţei vitale generatoare de lumină, forţa care ne susţine. Ceea ce percepem drept culoare este, de fapt, lungimea de undă a energiei active în mişcare. Fiecare lungime de undă are semnătura sa unică şi caracteristici cu un anumit impact asupra noastră. Culorile din

Scanned with OKEN Scanner

jurul nostru sunt într-o interacţiune permanentă cu trupurile, dar şi cu sentimentele şi emoţiile noastre.

Culoarea ne afectează la nivelul vibraţiei, la fel ca şi muzica, şi cred că toţi suntem de acord că muzica ne poate afecta în diferite moduri. Gândeşte-te că eşti la sala de sport. Mergi agale pe banda de alergare, când se aude o melodie rock ritmată, şi dintr-odată, iei viteză şi te umpli de energie şi poţi să mai alergi un kilometru. Acelaşi lucru e valabil şi pentru culoare. Fiecare chakră din corpul nostru va atrage energia unei raze sau culori specifice. Atunci când o chakră nu are energie suficientă, apare un deficit în culoarea corespunzătoare ei; atunci când este supra-energizată, e prea multă culoare — de exemplu, prea mult roşu în aură va duce la furie excesivă. Ambele situaţii ne împiedică să integrăm aspectele pozitive ale respectivei culori. Când vom ajunge la programul de detoxificaţie, îţi voi propune exerciţii energetice care echilibrează fiecare culoare din chakre — şi, prin urmare, din corp.

Chakra de bază (muladhara)*: centrul coccisului*

Aceasta este cea mai joasă chakră, situată la baza coloanei vertebrale şi poziţionată între anus şi organele genitale. Unele surse vechi atestă că, la femei, ea se află pe peretele posterior al uterului, iar la bărbaţi, în prostată. Această chakră este considerată nucleul, centrul nostru de bază, crucial pentru supravieţuirea noastră. Funcţia ei este să confere vieţilor noastre energie şi stabilitate.

Dacă viaţa nu ne merge bine, dacă este în joc starea noastră de bine, atunci această chakră se activează. Ea este, de asemenea, unul dintre principalele rezervoare de energie. La nivel fizic, este asociată cu organele de reproducere,

Scanned with OKEN Scanner

cu anusul şi cu picioarele. Când această chakră este dezechilibrată, suntem predispuşi la afecţiuni precum hemoroizi, inflamaţia prostatei şi a ovarelor, dar şi la probleme circulatorii la nivelul membrelor inferioare.

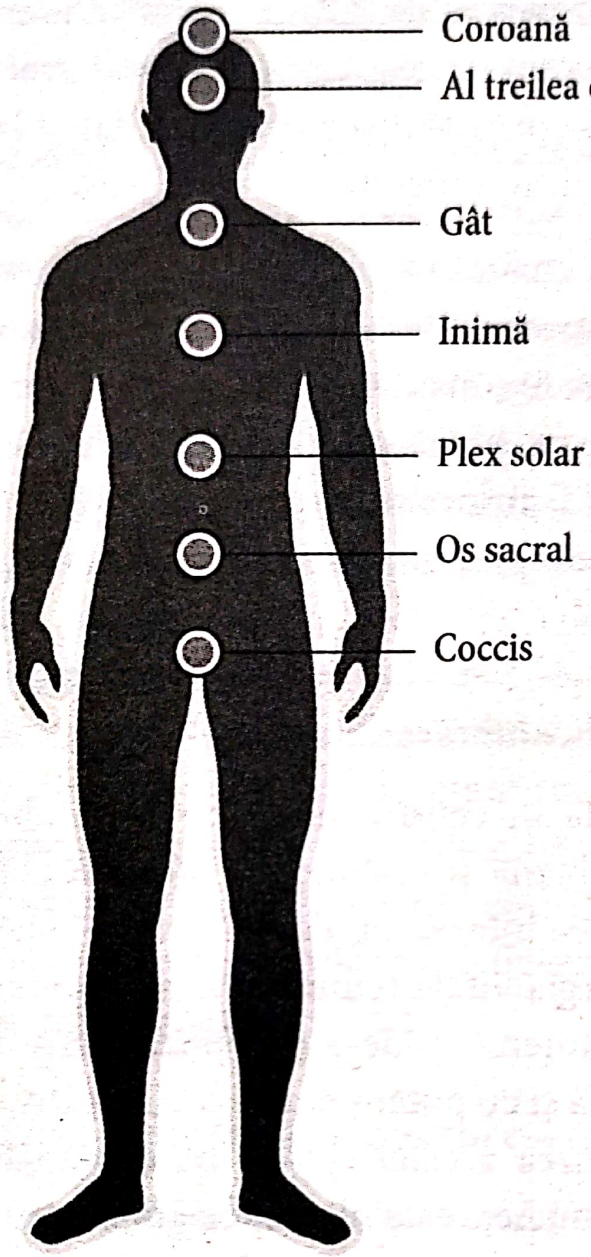
Această primă chakră ne alimentează capacitatea fiziologică de-a supravieţui, de-a fi încrezători şi stabili — toate lucrurile pe care le considerăm necesare pentru a fi oameni cu „picioarele pe pământ". Este un canal direct pentru energia pe care o absorbim din sol, din Pământ. Are culoarea roşie şi este reprezentată de nota muzicală „do", o notă joasă, de bas.

Chakra ombilicului (svadhisthana)

Aceasta se află în centrul părţii de jos a abdomenului, între zona pubiană şi ombilic. În filosofia antică, ea guverna vitalitatea interioară. Funcţia acestei chakre este de a absorbi energia vitală (cunoscută sub numele de *qi* sau *prana*) din alimente şi de-a o depozita. Are legătură cu funcţia sexuală şi cu potenţialul nostru creativ. În India, se spune că trezirea acestei chakre ne dă sănătate şi viaţă lungă. De asemenea, este un important centru pentru sistemul imunitar al organismului. În artele marţiale, această chakră primeşte o atenţie deosebită. De exemplu, ea este sursa de energie necesară pentru a rupe un lemn cu mâna goală. Energia din acest centru controlează glandele suprarenale, rinichii şi vezica urinară, iar la femei, ovarele.

Când această chakră este dezechilibrată, putem suferi de impotenţă, frigiditate şi hipersexualitate, de boli ale rinichilor şi ale vezicii urinare, dar şi de sterilitate. Dacă funcţionează bine, această chakră aduce energii precum răbdarea şi rezistenţa. Când nu funcţionează bine, duce la

Scanned with OKEN Scanner



anxietate, frustrare şi teamă. Acesta este centrul posesiunii, al ataşamentului şi al non-ataşamentului, este centrul prin care ţinem lucrurile sub control. Dacă vrei să devii propriul tău stăpân, trebuie să înveţi să ţii această chakră sub control. Ea este, de asemenea, asociată cu naşterea, fie a unui copil sau a unei idei, poezii etc. Sexul şi creativitatea folosesc energia din această chakră.

Această chakră are culoarea portocaliu şi este reprezentată de nota muzicală „re".

Scanned with OKEN Scanner

Chakra plexului solar (manipura)

Această chakră este situată în zona plexului solar, deasupra ombilicului, dar mai jos de coaste. Responsabilă de vitalitatea noastră, ea este una dintre cele mai importante chakre, întrucât guvernează energia noastră vizibilă, capacitatea de-a acţiona energic şi de-a face lucruri. Ne conectăm cu lumea exterioară prin această chakră şi, atunci când nu suntem siguri pe noi, ne încrucişăm intuitiv braţele, pentru a o proteja. În trecut, oamenii credeau că trezirea acestei chakre ne dă puteri supranaturale şi capacitatea de-a îndura temperaturi extreme.

Când această chakră este echilibrată, eşti plin de energie. Ea hrăneşte ficatul, splina şi sistemul digestiv. Dezechilibrul său poate duce la ulcer, calculi biliari şi digestie deficitară. Această chakră este responsabilă pentru caracteristici ca: hotărârea, gândirea şi acţiunea independentă, energia personală, voinţa şi individualitatea. Când e dezechilibrată, poţi deveni iritabil, neîncrezător în sine, lacom şi cu sentimente de vinovăţie.

Această chakră are culoarea galben şi nota muzicală reprezentativă este „mi".

Chakra inimii (anahata)

Este poziţionată în centrul pieptului, la distanţă egală de mameloane. Este centrul emoţional şi spiritual al corpului. Este chakra pe care o foloseşti pentru a te raporta la cei dragi şi este strâns conectată cu părinţii. Multe culturi cred că sufletul trăieşte aici şi, de fapt, atunci când vorbim despre suflet, avem tendinţa de-a pune mâna pe această chakră. Expresiile de genul „mi se rupe inima" sunt asociate

Scanned with OKEN Scanner

cu ea. În India şi Tibet, există credinţa că esenţa sinelui, a individualităţii cuiva, este situată în chakra a patra.

De aceea, în multe religii, meditaţiile şi practicile spirituale privind iubirea superioară au legătură cu această chakră. Există, de asemenea, credinţa că ea ne trezeşte frumuseţea interioară, ne face corpul mai atrăgător şi ne activează capacitatea de percepţie extrasenzorială.

Chakra a patra reglementează şi susţine bioritmul uman. Este conectată la inimă, plămâni şi la aparatul respirator. Atunci când nu funcţionează în mod corespunzător, duce la apariţia bolilor de inimă, a hipertensiunii arteriale şi a bolilor respiratorii. Atunci când funcţionează corect, se asociază unor calităţi precum iubirea, compasiunea, bunătatea şi eficienţa. Când este dezechilibrată, oamenii devin insensibili, pasivi şi lipsiţi de emoţii. Se simt plictisiţi şi nefericiţi.

Această chakră este de culoare verde, iar nota muzicală asociată ei este „fa".

Chakra gâtului (vishuddha)

Chakra a cincea conferă capacitatea de-a accesa trecutul şi viitorul. Pe vremuri, în Japonia, lumea credea că această chakră guvernează visele unei persoane. Este centrul esteticii. Este foarte sensibilă la orice modificare a emoţiilor unei persoane, de exemplu, la reacţia faţă de artă. Această chakră se roteşte atunci când vorbim despre frumuseţe, estetică şi etică. Este locul aprecierii frumuseţii. Când te uiţi la un balet şi intri în legătură cu frumuseţea lui, îl priveşti prin prisma acestei chakre. Uneori, atunci când eşti mişcat de frumuseţe, atunci când, de pildă, asculţi o bucată muzicală minunată, simţi căldura şi bucuria

Scanned with OKEN Scanner

răspândindu-se prin corp, până când ai senzaţia că se concentrează în gât. O tuse nervoasă înainte de o prezentare importantă reprezintă încercarea noastră de-a activa această chakră şi de-a elibera energia din această zonă. Oamenii la care chakra gâtului este dominantă ajung, de obicei, artişti sau lucrează în domeniul creaţiei. Ori sunt persoane pentru care frumuseţea vieţii, sufletul şi spiritul au mare importanţă.

Această chakră este, de asemenea, centrul exprimării şi al comunicării verbale cu exteriorul. Organele aflate în legătură cu ea sunt: tiroida, vertebrele gâtului, mandibula şi traheea. Afectarea chakrei gâtului duce la inflamarea gâtului, la boli ale tiroidei, predispoziţie la răceală şi gripă, precum şi disconfort în zona gâtului. Când această chakră funcţionează normal, comunicarea şi exprimarea sunt fluente, potenţialul creator este sporit, la fel şi inspiraţia. Când este dezechilibrată, tindem spre idei sau comportamente obsesive. Devenim prea ataşaţi de tipare comportamentale fixe şi suntem mult mai puţin expresivi. Chakra a şasea este, de asemenea, centrul vinovăţiei.

Are culoarea albastru-deschis, iar nota muzicală asociată ei este „sol".

Chakra celui de-al treilea ochi (ajna)

Aceasta chakră este localizată în mijlocul frunţii, exact între sprâncene. Locul este adesea cunoscut sub numele de „cel de-al treilea ochi".

În China, chakra a şasea este considerată centrul înţelepciunii şi, prin urmare, este cea mai importantă. Este chakra meditaţiei. Guvernează voinţa, hotărârea şi capacităţile paranormale. Este chakra intuiţiei şi a strategiei. Oamenii

Scanned with OKEN Scanner

care au chakra celui de-al treilea ochi sănătoasă şi activă sunt buni tacticieni. Aceştia ştiu întotdeauna să descopere calea de ieşire din orice dificultate. Liderii buni folosesc această chakră. În Antichitate, cel de-al treilea ochi era cel mai activ la magicieni, şamani şi clarvăzători. Toată lumea a auzit de celebra mantră *ohm*, asociată acestei chakre.

Chakra a şasea este strâns legată de glanda pituitară, creier şi gât. Atunci când funcţionează normal, ea activează intelectul, capacităţile psihologice, imaginaţia şi abilitatea de a-ţi imagina lucrurile în mod clar şi viu. Dacă e dezechilibrată, individul va prezenta lipsă de concentrare, inerţie mentală şi poate fi predispus la schizofrenie. Dezechilibrarea acestei chakre duce la dureri de cap şi la o conexiune necorespunzătoare între conştient şi inconştient.

Culoarea acestei chakre este albastru-electric, iar nota muzicală asociată este „la".

Chakra coroanei (sahasrara)

Această chakră se află în vârful capului. Potrivit literaturii ezoterice, ea se află deasupra capului, nu pe cap şi nici în interiorul lui. Reprezintă conexiunea cu sinele superior al individului. Când chakra este deschisă, poţi ajunge la iluminare. În timpul momentelor rare şi minunate când nu simţi nicio limită temporală sau spaţială, să ştii că această chakră este activată. În imaginaţia multor culturi antice, aici e locul prin care sufletul părăseşte trupul. În Tibet, la moartea cuiva, exista obiceiul de a fi îndepărtat părul din vârful capului, pentru a ajuta sufletul să iasă din corp. În multe religii din zilele noastre, încă se consideră că e important să-ţi ţii capul acoperit, pentru a proteja partea din tine care se află în comunicare cu Dumnezeu.

Scanned with OKEN Scanner

Acest centru este activat atunci când discutăm despre probleme şi se inactivează când începem să avem în vedere tactici. Odată ce ajungi să te gândeşti cum să rezolvi problema, chakra a şasea iese din joc. Chakra a şaptea selectează ce este important şi ce este secundar sau de mai mică importanţă. Ea răspunde foarte bine la faptul de a intona mantre.

În India, o chakră a şaptea bine dezvoltată are legătură cu iluminarea, iubirea cosmică/superioară şi cu abilitatea de-a accepta energia universului. Asta se întâmplă atunci când ai sentimentul că eşti în armonie cu lumea, când te simţi protejat, una cu universul. Atunci când această chakră este dezechilibrată, ai impresia că eşti izolat de lume, mintea îţi aleargă fără rost şi simţi ca şi cum un stup de albine ţi-ar roi în cap. Drogurile halucinogene, cum ar fi ecstasy şi LSD, afectează această chakră şi-i distrug echilibrul, ceea ce poate să conducă la manie, atacuri de panică şi psihoză. Când nu funcţionează bine, pot apărea presiune intercraniană mare şi tumori cerebrale.

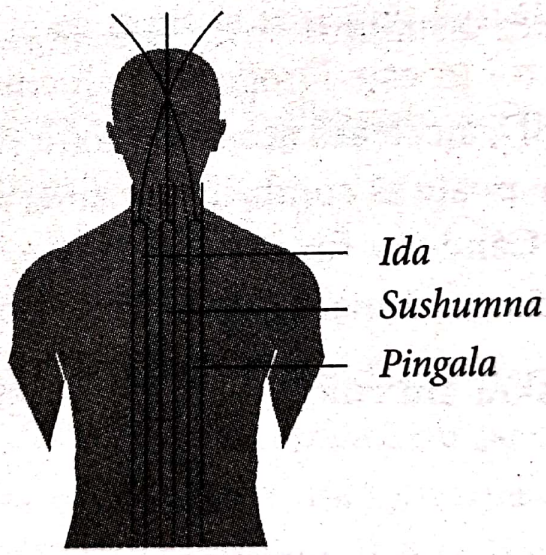
Această chakră are culoarea violet şi nota muzicală asociată e „si".

Nadisurile *(meridianele)*

Energia din corp curge prin canale cunoscute sub numele de *nadisuri*, în tradiţia ayurvedică, şi meridiane, în medicina chineză. Când lucrează, acupuncturiştii şi specialiştii în medicină ayurvedică folosesc aceste căi energetice. Cele mai importante trei canale de energie sunt cunoscute ca meridiane/*nadisuri* divine, sau magice. Să le analizăm pe scurt.

Scanned with OKEN Scanner

- ***Ida*** este canalul stâng, canalul trecutului. Pleacă de la coccis, din partea stângă a coloanei vertebrale spre partea dreaptă a creierului şi se intersectează cu al treilea ochi. Energia din acest canal este asociată cu cea feminină şi poartă impulsurile materne. Oamenii care trăiesc mereu în trecut — de genul celor care au tendinţa de-a spune: „Era mai bine în zilele de demult“ — folosesc, în principal, energia din acest canal. Este puternic conectat la Lună şi este adesea cunoscut sub numele de canalul Lunii. Dacă acest canal este dominant, prezinţi tendinţa de a respira mai mult prin nara stângă; circulaţia aerului prin această nară e mai facilă decât prin cea dreaptă.



- ***Pingala*** este canalul din dreapta, canalul viitorului. El trece prin ombilic, se intersectează cu al treilea ochi şi se îndreaptă spre partea stângă a creierului. Oamenii care au tendinţa de a folosi energia din acest canal vorbesc adesea şi chiar evadează în viitor. Acest canal este asociat cu energia masculină, are legătură cu Soarele; e canalul Soarelui. Dacă este dominant, prezinţi tendinţa de a respira mai mult prin nara dreaptă.

Scanned with OKEN Scanner

Mulţi oameni au tendinţa de-a primi energia preponderent de la unul sau altul dintre aceste canale. Dacă faci aşa, te vei separa, din nefericire, cu uşurinţă de realitate, de ceea ce se întâmplă, de fapt, în prezent. Cunoaştem cu toţii oameni care trăiesc în trecut, gândindu-se încontinuu, cu nostalgie, la ce a fost. La fel, există oameni care-şi proiectează întotdeauna energia în viitor, sperând ca lucrurile să fie mai bune, risipindu-şi aproape întreaga viaţă în vise.

- ***Sushumna*** este al treilea canal. Începe la plexul solar şi se deplasează, în linie dreaptă, prin al treilea ochi şi chakra coroanei. Este cel mai echilibrat canal. Oamenii care-i utilizează energia trăiesc în prezent, aici şi acum. Oamenii care folosesc predominant acest canal respiră uniform, folosind ambele nări în mod egal. Este de la sine înţeles că acesta este un mod mai sănătos şi mai fericit de viaţă.

Toate aceste canale pot fi poluate. Ele sunt afectate considerabil de energia emoţiilor şi a gândurilor noastre şi, de asemenea, de hrană.

Sper că ţi-ai dat seama ce creaturi complexe, multistratificate (la propriu!) suntem noi, oamenii. Această carte te va ajuta să te echilibrezi, nu doar în ceea ce priveşte corpul fizic, dar şi pe toate celelalte. Vom găsi metode pentru rotirea corespunzătoare a chakrelor, promovarea unui minunat sentiment de vitalitate, pace şi bine în întreg corpul. Vom analiza modul prin care să asigurăm o circulaţie liberă a energiei prin canale, trimiţând energie vindecătoare către toate părţile corpului, minte şi emoţii. Vom lucra la a-ţi îndrepta atenţia spre prezent, astfel încât să nu mai fii dependent de trecut sau să-ţi risipeşti viaţa proiectând-o în viitor.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA A II-A

SECRETE ENERGETICE ÎN PROPRIA LOCUINȚĂ

CAPITOLUL 4
Curățenia efectivă în locuință

SPER CĂ, PÂNĂ ACUM, am reuşit să te conving de existența şi importanța uriaşă a energiei vitale. În curând, vom începe să lucrăm la purificarea energiilor şi corpurilor noastre. Însă, înainte de asta, trebuie să ne asigurăm că dispunem de un mediu curat. Întrucât sunt sigură că începi să înțelegi, noi, oamenii, nu trăim într-un fel de splendidă izolare: suntem afectați de oameni şi de lumea din jur şi, în special, de propriile locuințe.

Înainte de-a începe orice program de purificare, e important să cureți spațiul în care locuieşti. Este imposibil să ai grijă de energia ta interioară, atunci când energiile din jur sunt stagnante şi toxice.

Din experiența mea de vindecătoare, ştiu că, uneori, simpla schimbare a energiei din mediul tău e tot ce trebuie pentru a accelera un proces de vindecare foarte profund. Deci, înainte de-a ne concentra asupra energiei din interior, îți recomand cu tărie să te ocupi de energia din locuința ta. Trebuie să ne simțim în siguranță în propriile case şi să fim înconjurați de vibrații bune sau, cel puțin, neutre, pentru a reuşi să ne deschidem către un nivel personal profund.

Scanned with OKEN Scanner

Pe parcursul anilor, aducem foarte multe energii diferite în casele noastre. Să sperăm că aducem multă energie bună, de genul aceleia create atunci când ne bucurăm de perioade fericite, când ne împărtăşim dragostea, când ne procurăm un profund sentiment de pace prin meditaţie. Cu toate acestea, aducem adesea, în mod inevitabil, şi energia conflictelor noastre, resturi ale unor stări proaste, energia răuvoitoare, plină de furie a certurilor.

În afară de asta, energia din locuinţă prevede şi resturi ale energiei aduse de proprietarii anteriori. Când te muţi într-o casă, moşteneşti amprenta lor energetică — informaţii (în formă energetică) despre toate evenimentele care au avut loc cât au locuit ei în casă. Aproape inevitabil, aceste evenimente nu sunt, din păcate, întotdeauna pozitive. Foarte puţini oameni sunt conştienţi de energia ce rămâne într-o locuinţă, aşa încât aproape nimeni nu se gândeşte să-şi cureţe casa, înainte de-a o lăsa în seama altcuiva. Prin urmare, ne mutăm de multe ori în locuri murdare din punct de vedere energetic. Dacă nu te simţi bine în casa ta, dacă eşti neliniştit, blocat sau agitat, atunci, cel mai probabil, reacţionezi la vechile energii ale locuinţei.

Nu poţi să dai vina exclusiv pe ceilalţi. Întrucât cei mai mulţi oameni din Occident au puţine sau niciun fel de cunoştinţe despre curăţirea spaţiului, este un lucru obişnuit ca majoritatea locuinţelor să fie impregnate cu energia stagnantă a foştilor proprietari. Când casa ta este plină de energie veche, va continua să te tragă înapoi, în stări vechi de existenţă. Poate ai uitat de un conflict, însă amprenta lui energetică rămâne şi te poate afecta zile, luni, chiar ani după aceea.

Dezordinea fizică afectează, de asemenea, locuinţele. Dacă ai o casă înghesuită cu lucruri, e aproape imposibil să nu

Scanned with OKEN Scanner

fii tras în jos din punct de vedere emoțional și energetic. Acumularea trecutului (ceea ce reprezintă, în general, dezordinea) te împiedică să te bucuri de viață în prezent.

Oricât ai crede că-ți lipsesc capacitățile parapsihice, cei mai mulți dintre noi sunt, de fapt, foarte acordați la amprenta energetică a locuinței. Câți dintre voi n-ați intrat într-o încăpere și v-ați simțit nelalocul vostru, aparent, fără niciun motiv real? La fel, toți cunoaștem sentimentul pe care-l avem atunci când intrăm într-o casă cu energii echilibrate. Noi, rușii, numim aceste locuri „naturale". Nu există o traducere exactă — e acel sentiment de „ah!", acel sentiment că ai ajuns acasă. Aș dori ca energia din casa ta să rămână tot timpul „naturală" în ceea ce te privește. Aș dori ca energia casei tale să te ajute efectiv în evoluția ta spirituală.

Ordinea

Bineînțeles, înainte de-a începe purificarea energiei din locuință, trebuie să ne ocupăm, mai întâi, de curățenia efectivă. Este imposibil să creezi o energie pozitivă și sănătoasă într-o casă dezordonată și plină de murdărie și praf. Dezordinea afectează în mod negativ psihicul și ne lasă fără energie vitală. Mergi prin casă, vezi ce-ți mai trebuie, de ce lucruri nu mai ai nevoie și te poți debarasa. Fii cât se poate de ferm și scapă de orice fel de dezordine! Descotorosește-te de lucrurile de care nu mai ai nevoie; dă-le, cu generozitate, în scopuri caritabile sau vinde-le pe bani. Fă o listă cu lucrurile care trebuie reparate și rezolvă această problemă. Uneori, e greu să renunți la lucruri, înțeleg asta. Dar amintește-ți că te desprinzi de energia trecutului, făcând loc pentru lucruri inedite, experiențe proaspete și o energie nouă.

Scanned with OKEN Scanner

O repriză sănătoasă de curățenie poate să lase casa în dezordine. Pune totul la locul lui și fii pregătit pentru următorul pas din procesul nostru.

Curățenia

După ce ai făcut ordine, trebuie să faci o curățenie generală. Ar trebui să dai cu aspiratorul și apoi să speli podeaua, acolo unde este cazul.

Pregătește apa pe care o vei folosi pentru a șterge pe jos într-un anumit mod, ca să scapi de orice energie negativă din locuința ta.

- Pune un sfert de linguriță de amoniac și o lingură de sare marină grunjoasă la o găleată cu apă. Alternativ, ai putea adăuga în apă câteva picături de ulei esențial de ienupăr, salvie, lemn de santal sau mentă. Aceste uleiuri au puterea de-a purifica energia — și miros minunat!
- Deschide ferestrele, ca să poată ieși energia negativă.
- Fă curat pe îndelete. Fii, în special, atent la colțuri — energia stagnantă se acumulează aici — și la praf!
- Aruncă întotdeauna apa murdară în toaletă.

Dacă este posibil, curăță și pereții cu acest amestec. Spală bine pereții vopsiți. Spală și geamurile, ca să poată intra lumina în casă. La sfârșit, șterge toate oglinzile din locuință. Când ștergi geamurile și oglinzile, mișcarea să fie întotdeauna în sensul acelor de ceasornic, pentru a stimula energia pozitivă.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 5
Purificarea energetică a casei

ODATĂ CE LOCUINȚA ESTE CURATĂ din punct de vedere fizic, e momentul pentru purificarea energetică. Întotdeauna, recomand ca aceasta să aibă loc în perioada cuprinsă între lună plină și lună nouă. Ia-ți timpul necesar, acest lucru nu se face în grabă. Pentru purificarea spațiului, ar trebui, de asemenea, să alegi o perioadă în care te simți bine. Dacă ești femeie, nu e bine să faci curat când ești la menstruație sau însărcinată — energia ta este concentrată în altă parte. Închide telefoanele, astfel încât să nu fii deranjat. În tot acest timp, copiii să fie în grija altcuiva — ei sunt foarte sensibili la schimbările energetice. Asigură-te că toate produsele alimentare și băuturile din casă sunt puse în dulapuri sau în containere sigilate. Purificarea spațiului pune în mișcare energia stagnantă și nu vrei ca alimentele să absoarbă negativitatea. Oprește ventilatoarele sau sistemul de aer condiționat, deoarece acestea perturbă energia și e mai greu să lucrezi cu ele pornite.

Dacă ai animale, este bine să observi unde le place să stea sau să doarmă, înainte de acest proces de purificare. În Rusia, pisica e lăsată să intre prima într-o casă nouă. Și asta pentru că felinele au capacitatea unică de-a simți energia

Scanned with OKEN Scanner

negativă şi de-a se hrăni cu ea. Ruşii urmăresc cu atenţie unde se aşază pisica prima dată şi nu vor amplasa niciodată patul sau canapeaua în aceste locuri. Câinii, pe de altă parte, sunt atraşi de zonele cu aglomerări de energie pozitivă. Astfel, locul preferat al câinelui ar putea fi unul bun pentru pat ori pentru scaunul sau biroul preferat — pe care, eventual, îţi petreci mult timp. Verifică locurile preferate de pisică atunci când purifici spaţiul şi acordă-le o atenţie specială.

Pregăteşte-te pentru purificarea spaţiului, făcând tu însuţi un duş energetic.

Duşul energetic

Sarea ajută la preluarea şi neutralizarea oricărei energii negative pe care ai putea s-o ai în aură în acea zi.

- Prepară o soluţie cu sare. Trebuie să pui puţin ulei de migdale dulci la o mână de sare de mare — suficient cât pentru a face o pastă groasă. Adaugă două sau trei picături de ulei esenţial de lemn de santal, salvie sau de ienupăr.

Evită uleiul de salvie în timpul sarcinii.

- Stând în cabina de duş, unge-te cu amestecul pe toată suprafaţa corpului (poţi evita capul şi faţa, dacă doreşti).
- Fă duş (temperatura apei e opţională). În timp ce te speli, solicită-i cu sinceritate şi cu încredere apei să spele toată negativitatea pe care ai acumulat-o în timpul zilei. Este important ca, în timp ce te clăteşti de sare, apa să se scurgă pe tine din vârful capului.

Scanned with OKEN Scanner

Pregătirea pentru purificare

După duş, ar trebui să te simţi mult mai uşor şi mai deschis spre a te conecta la energia locuinţei. Îmbracă-te cu haine curate şi lejere. Scoate-ţi toate bijuteriile şi ceasul. În mod ideal, ar trebui să lucrezi cu picioarele goale. Porneşte de la uşa din faţa casei. Lucrează întotdeauna de jos în sus. Aminteşte-ţi să laşi cel puţin o fereastră deschisă, să poată ieşi energia negativă.

În Rusia, folosim mai multe metode de purificare a casei. Alege-o pe cea care ţi se potriveşte. Sau încearcă-le pe toate şi descoperă care-ţi place mai mult — cel mai probabil, cea care ţi se va părea mai naturală.

Purificarea prin intermediul lumânărilor

În Rusia, folosim adesea energia focului pentru purificare. Cel mai simplu mod de-a utiliza puterea flăcării este prin apel la lumânări.

Câmpul energetic uman are o natură magnetică. Energia focului poate să intre foarte uşor în contact cu propriul câmp electromagnetic şi să-l purifice. De asemenea, este imposibil ca vreo entitate energetică să supravieţuiască focului. Nu-ţi face prea multe griji în acest sens acum; voi discuta în detaliu despre asta mai târziu, în carte.

În bisericile ortodoxe ruse, există întotdeauna lumânări în faţa icoanelor. Când vin la biserică, oamenii aduc cu ei toate nenorocirile şi tragediile personale. Aprinzând lumânări, îşi uşurează starea de spirit, deoarece acestea absorb energia negativă. De asemenea, există credinţa că energia focului de lumânare poate ajuta orice spirit blocat pe pământ să dobândească suficientă energie pentru a se întoarce la lumină.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru purificare, foloseşte numai lumânări din ceară de albine. Aruncă-le după terminarea procesului.

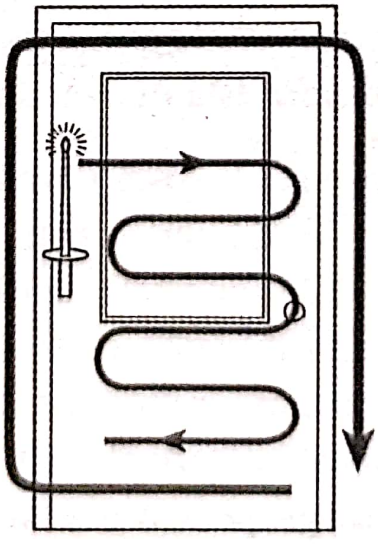
Pune întotdeauna lumânările în locuri unde nu pot prezenta niciun risc.

În Rusia, folosim mai multe metode de purificare cu lumânări. Ţi le voi împărtăşi în continuare.

Metode de purificare prin intermediul lumânărilor

Prima metodă este deosebit de simplă. Tot ce trebuie să faci e să aprinzi lumânări în fiecare cameră. Pentru a mări efectul, încearcă să te asiguri că vezi întotdeauna ultima lumânare, în timp ce o aprinzi pe următoarea. În funcţie de planul casei, acest lucru nu va fi mereu posibil, dar încearcă să creezi un şir neîntrerupt de lumină.

Pentru a doua metodă, te plimbi prin cameră ţinând o lumânare în mână. Ia-o în mâna dreaptă şi apoi, cu umărul stâng scos uşor în faţă, plimbă-te de-a lungul pereţilor camerei, în sensul acelor de ceasornic. Începe întotdeauna purificarea camerei de la uşă şi asigură-te că termini în locul de unde ai plecat iniţial. Vezi ilustraţia de mai jos, pentru direcţiile de deplasare cu lumânarea.



Scanned with OKEN Scanner

O altă metodă rusească veche prevede o combinație de lumânări și oglinzi. Vindecătorii tradiționali ruși credeau că toate formele de energie negativă vor fi atrase în interiorul culoarului creat de două oglinzi și, astfel, vor dispărea pentru totdeauna. Această metodă alungă energia negativă dintr-o singură cameră. Va trebui s-o repeți pentru fiecare cameră ce are nevoie de purificare.

- Ia două oglinzi și pune-le față în față, la aproximativ 60 de centimetri distanță.
- Așază o lumânare aprinsă între cele două oglinzi. Aceasta se va reflecta în ambele oglinzi, creând iluzia unui șir de lumânări.
- Lasă totul așa timp de o oră. Asigură-te că lumânarea este fixată bine.
- La sfârșit, spală temeinic oglinzile cu apă.

Purificarea prin intermediul clopotelor

În trecut, se știa că energia mediului este influențată de clopote și că ele pot ajuta la purificarea acestuia. Acestea au fost frecvent folosite în perioadele tragice din istoria Rusiei. De exemplu, clopotele s-au tras în timpul epidemiilor în masă — pe de o parte, ca măsură practică, pentru a avertiza oamenii în privința pericolului, iar pe de altă parte, ca procedură ezoterică, în încercarea de-a dispersa energia bolii.

Cei din provinciile vecine, auzind zgomotul, trăgeau și ei clopotele, chiar înainte să fie afectați de boală. Clopotele erau trase încontinuu. În mod uimitor, în unele cazuri, epidemia chiar îi ocolea.

Doar în Moscova, în secolul al XVII-lea, existau 6500 de turnuri cu clopote. Treizeci și două erau numai în Kremlin,

Scanned with OKEN Scanner

pe vremea lui Ivan cel Mare. Câteva dintre ele erau incredibil de mari. Unul dintre cele mai faimoase este numit „Clopotul țarului". Acest clopot monumental, din Kremlin, cântărește 200 de tone. De ce au construit rușii clopote atât de mari? Ei bine, Rusia este o țară mare și astfel de regiuni vaste au nevoie de clopote care să răsune până departe. Unul dintre primele lucruri pe care le-au făcut comuniștii a fost să deposedeze bisericile și mănăstirile de clopotele lor — i-au luat țării cea mai puternică formă de purificare. Acum, când Rusia este în plin proces de revenire la rădăcinile și tradițiile ei, clopotele devin, încă o dată, parte integrantă a vieții noastre.

Iubitorii de muzică sunt, poate, interesați să știe că ai noștri compozitori, precum Mussorgski, Rimski-Korsakov, Rahmaninov și Scriabin, au introdus fuziunea mistică a dangătelor de clopot în creațiile lor muzicale.

Cum pot clopotele să purifice mediul, fie din casele noastre, fie din comunitate? Ei bine, sunetul este vibrație energetică. Cât timp se trag clopotele, energia mediului se schimbă cu adevărat. Sunetul purifică toate moleculele din spațiul înconjurător; acționează ca un detoxifiant. Este în natura vibrațiilor ritmice puternice să antreneze vibrațiile ritmice mai slabe (cu alte cuvinte, vibrațiile mai puternice vor face ca acelea slabe să se sincronizeze cu ele). Deci, cu ajutorul sunetului, poți purifica energia din orice clădire, fie că este vorba de casa ta sau de locul de muncă.

Trebuie să respecți anumite reguli atunci când faci purificarea prin sunetul clopotului. Intenția pe care o ai în timp ce produci sunetul este foarte importantă. Combinația dintre intenție și sunet creează un rezultat individual. Nu există un tipar funcțional pentru toată lumea — va trebui

Scanned with OKEN Scanner

să experimentezi, pentru a găsi cele mai bune, cele mai vindecătoare sunete în ceea ce te privește.

La sfârșitul acestei cărți, în secțiunea *Resurse*, există o listă cu locuri de unde poți cumpăra clopote ruseşti. Totuşi, nu este neapărat necesar să foloseşti doar dintr-acestea. Multe alte culturi pun accent pe clopote şi este posibil să fii atras de cele indiene, tibetane, mongoleze sau balineze, de exemplu. Merită să încerci diferite clopote şi să le alegi, intuitiv, pe cele mai rezonante şi mai plăcute.

Metodă de purificare prin intermediul clopotelor

Pentru această metodă de purificare, vei avea nevoie de două clopote — unul cu ton grav şi unul cu ton înalt.

- Începe prin a folosi clopotul cu ton grav. Cu cât camera este mai mare, cu atât mai grav va trebui să fie sunetul.
- Stând în pragul uşii de la intrare, loveşte clopotul o dată şi ascultă. Cum e sunetul? Limpede sau înfundat?
- Continuă pe lângă perete, cât mai aproape (dar nu atât de aproape, încât să loveşti clopotul de perete). Ţine clopotul în dreptul centrului inimii (al pieptului).
- Continuă să loveşti clopotul în timp ce te plimbi încet. Sunetul ar trebui să fie susţinut — înainte să se estompeze, loveşte clopotul din nou, astfel încât să creezi un sunet continuu.
- Fii mereu cu urechile ciulite, pentru a sesiza orice schimbare a sunetului. În acest caz şi, în special, dacă sunetul devine înfundat, loveşte clopotul în mod repetat, rămânând în zona respectivă, până ce clinchetul devine limpede.
- Când te întorci în locul de unde ai început, desenează cifra opt în aer folosind clopotul, lovindu-l în continuare. Acest lucru transmite energia sunetului pe care l-ai creat

Scanned with OKEN Scanner

în cameră, astfel încât să curgă încontinuu. Face ca efectul să țină mult mai mult.

- După ce te-ai asigurat că sunetul e clar în întreaga cameră, repetă procedura folosind un clopot cu ton înalt.

Dacă nu poți face rost de clopote, apelează la muzica unuia dintre compozitorii pe care i-am menționat — sau a oricărui compozitor care folosește dangăt de clopote în muzica lui. Dă volumul tare și purifică încăperea prin muzică, în combinație cu una dintre metodele pe bază de lumânări.

Alte tehnici de purificare

Purificarea cu tămâie

Tămâia este folosită pentru purificare energetică în Rusia de multe, multe secole. E extrem de populară. Cunoști, probabil, destul de bine mirosul ei dulce și greu, dacă ai fost vreodată în vreo biserică ortodoxă sau catolică rusă, întrucât tămâia reprezintă cea mai mare parte din amestecul folosit aici. Această substanță nu doar că este incredibil de purificatoare, dar este folosită și pentru a accelera evoluția spirituală. Desigur, este cunoscută și ca unul dintre darurile făcute copilului Iisus de către Magi. Poți cumpăra tămâie și cărbune din multe magazine și biserici. Iată cum se folosește.

- Pune o bucată de cărbune pe o farfurioară.
- Aprinde cărbunele ținându-l deasupra unei lumânări sau a unei brichete. Va sfârâi și scânteia pentru o vreme. Așteaptă până când bucata devine gri-pal.
- Pune câteva granule de tămâie peste cărbune. Așteaptă să ardă timp de câteva minute, lăsând fumul să se împrăștie

Scanned with OKEN Scanner

prin cameră. S-ar putea să fie nevoie să mai adaugi tămâie din când în când.

- Acum, plimbă-te prin cameră cu farfurioara în mână (ai grijă, poate deveni fierbinte!). Aplică aceeaşi metodă descrisă pentru folosirea lumânărilor. Aminteşte-ţi să te concentrezi asupra colţurilor — lasă fumul să se răspândească în toată camera.
- Când ai terminat, aruncă resturile la toaletă.

Purificarea cu sare de mare

Aceasta este o altă metodă utilizată des de vindecătorii din vechea Rusie, după o sănătoasă curăţenie de primăvară.

- Ia nişte sare de mare şi pune câte puţin în fiecare colţ al fiecărei camere.
- Presară, de asemenea, o dungă de sare peste prag. Las-o acolo 24 de ore.
- Apoi ia o mătură (în Rusia, există o mătură păstrată special pentru acest scop) şi apucă-te să mături sarea. În acest timp, intonează încet următorul lucru:

  „Cu această mătură, înlătur toată murdăria şi lucrurile necurate din casa mea."

- La sfârşit, aruncă sarea în toaletă.

Purificarea prin meditaţie

Desigur, nu te poate opri nimic ca să foloseşti doar puterea minţii pentru purificare. Acest lucru poate fi foarte eficient — dar nu ar trebui să fie considerat un substitut pentru o curăţenie bună! Încearcă această meditaţie de purificare profundă. Acest lucru este, de asemenea, foarte util pentru locurile în care ar fi dificil de folosit „recuzita",

Scanned with OKEN Scanner

cum ar fi lumânări, clopote sau sare — la birou, sau într-o cameră de hotel, de exemplu.

Meditație cu sferă roșie

- Vizualizează o sferă roșie (ca un cărbune încins) pe podea, într-un colț al camerei.
- Imaginează-ți că se mișcă încoace și încolo, ridicându-se treptat de pe podea, în timp ce străbate perimetrului camerei, în direcția acelor de ceasornic.
- De fiecare dată când sfera ajunge în locul de unde a plecat inițial, se ridică puțin, apoi se deplasează din nou prin cameră, tot la distanță de podea.
- Când ajunge, în cele din urmă, la tavan, imaginează-ți că se deschide fereastra camerei. Odată ce și-a terminat circuitul final, sfera iese pe fereastră și zboară departe. Imaginează-ți foarte intens acest lucru.

Stabilizarea energiei din casă

După ce ai purificat energia din locuință, cu orice metodă ai ales, trebuie s-o stabilizezi. Pentru a o „fixa", dacă vrei.

În acest scop, vei avea nevoie de un atomizor — poți să-ți iei unul de la magazinele cu articole pentru grădină, unde se vând în vederea pulverizării substanțelor peste plante.

- Umple atomizorul cu apă pură de izvor. Adaugă câteva picături de ulei esențial de lavandă.
- Pulverizează apa/soluția prin cameră. Lavanda e bună la îmbunătățirea calității vibrației și la stabilizarea energiei din încăperi.

În cele din urmă, purifică-te pe tine. După ce ai terminat de curățat spațiul și ai scăpat de toate resturile (lumânări,

Scanned with OKEN Scanner

sare etc.), trebuie să faci un duş sau o baie. Pune sare de mare pe mănuşa folosită ca să te speli, pentru a scăpa de orice energie negativă care s-ar fi putut prinde de tine. Nu uita să-ți speli şi părul.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 6

Câmpurile electromagnetice din locuință

MAI EXISTĂ ȘI UN ALT TIP DE POLUARE, care afectează un număr foarte mare de locuințe și este dăunătoare energiei tale. E vorba de câmpul electromagnetic artificial (CEM), generat de dispozitivele electrice. Acestea variază de la liniile de curent electric și cablurile aeriene până la echipamentele casnice și de birou obișnuite, cum ar fi televizoare, computere și chiar telefoane mobile, cuptoare cu microunde și radiouri. Suntem asaltați de CEM. Toate aceste dispozitive provoacă un stres imens câmpurilor noastre energetice. Cercetările arată că organismele umane iradiază vibrații electromagnetice la o frecvență de până la 300 MHz. Suntem mereu înconjurați de aparate care iradiază într-un spectru foarte larg de frecvențe. Acest lucru produce un stres electromagnetic foarte puternic, care ne influențează energia și sănătatea într-un mod extrem de negativ.

Aceste aparate au devenit o mare parte a vieții noastre de zi cu zi și nu este practic (sau de dorit) să trăim fără ele. Prin urmare, trebuie să învățăm să minimizăm efectele lor nocive. Îți recomand cu tărie să scoți din priză aparatele pe

Scanned with OKEN Scanner

care nu le folosești. În special, orice echipament utilizat pentru a încălzi sau a răci generează câmpuri electromagnetice puternice în jurul lui.

Cum să verifici câmpurile electromagnetice de acasă și de la birou

Un lucru foarte ușor de realizat, cu ajutorul unui mic radio portabil. Acesta îți permite să cercetezi spațiul și să te asiguri că nu lucrezi, nu dormi și nu meditezi într-un loc poluat de câmpuri electromagnetice.

- Reglează radioul pe banda de frecvență AM, dar nu pe un post de radio. Vei auzi un ușor sunet static.
- Dă volumul mai tare.
- Apropie-te de un aparat electric, cum ar fi un robot, un televizor, o priză.
- Un zumzet crescut indică un CEM.

Cum să reduci la minimum expunerea la CEM

Mai presus de toate, locul unde dormi trebuie să fie cât mai puțin afectat de CEM. Somnul este perioada în care celulele noastre și aura se repară, iar căldura și radiațiile pot afecta enorm acest proces vital. Ar trebui să respecți aceste reguli de aur.

- Nu dormi niciodată lângă o unitate de aer condiționat, lângă frigider sau aproape de un sistem electric de încălzire a apei (chiar dacă este de partea cealaltă a peretelui)!
- Dacă trebuie să folosești o pătură electrică, scoate-o din priză înainte de a merge la culcare.

Scanned with OKEN Scanner

- Mută patul departe de radiatoare! Metalul tinde să concentreze efectele câmpului magnetic.
- Evită ceasurile, radiourile cu ceas şi aparatele electrice de făcut ceai lângă pat. Le punem adesea pe noptieră, lângă cap, iar ele emit câmpuri electromagnetice foarte puternice. Capul este foarte sensibil la stresul electromagnetic, deoarece are cei mai specializaţi receptori pentru CEM din organism — retina şi glanda pineală. Foloseşte un ceas cu arc sau un radio pe baterii.
- Rezistă tentaţiei de a ţine un televizor sau un calculator în dormitor. Dormitoarele ar trebui să fie pentru dormit! Dacă trebuie neapărat să ai asemenea aparate aici, asigură-te că le scoţi din priză înainte de a te culca.

De asemenea, ţi-aş recomanda să iei măsuri de precauţie suplimentare faţă de CEM la locul de muncă. În măsura în care poţi, încearcă să stai la distanţă de echipamente cum ar fi copiatoare, fax şi aşa mai departe. Dacă lucrezi la computer, asigură-te că ai un ecran protector.

Poţi cumpăra, de asemenea, un cuarţ transparent (din magazinele de specialitate), care se pot dovedi destul de eficiente în protejarea energiei tale faţă de emisiile nocive. O dată pe săptămână, scufundă cristalul în apă sărată timp de 24 de ore şi apoi clăteşte-l sub jetul de apă de la robinet. Anumite plante sunt, de asemenea, bune pentru diminuarea unora dintre efectele negative ale CEM. Cactuşii pot face asta foarte bine. Şi totuşi, sunt conştientă de faptul că, potrivit filosofiei *feng shui*, ei trimit „săgeţi" sau emană energie negativă. Personal, cred că merită să-i păstrezi pentru puterea lor de a absorbi CEM, dar ai putea încerca şi plantele de mai jos, eficiente în diminuarea efectelor negative ale CEM:

Scanned with OKEN Scanner

- voalul miresei *(Chlorophytum comosum)*;
- limba-soacrei *(Sansevieria trifasciata)*;
- iedera-dracului *(Epipremnum Aureum)*;
- filodendroni.

Desigur, se subînțelege (sper!) că nu vei lăsa niciodată telefonul mobil lângă cap — folosește întotdeauna căști!

Bine, acum să sperăm că ai o casă și un birou curate și frumoase. Ți-aș recomanda să le păstrezi așa prin curățenie regulată, poate odată cu venirea unui nou sezon. Cu siguranță, va trebui să faci o purificare, dacă ai avut un conflict sau ai suferit un șoc, o boală sau orice tulburare emoțională.

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA A III-A

INSTRUMENTE SECRETE PENTRU O DETOXIFICARE REUŞITĂ

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 7
Hidroterapia la cald şi la rece

E MOMENTUL SĂ ÎNCEPEM programul nostru de detoxificare fizică. E dur. Nu caut scuze pentru asta. Un weekend de detoxificare sună minunat în teorie, dar, pur şi simplu, nu este eficient. Programul meu de de purificare în patru săptămâni funcţionează şi funcţionează extrem de bine. A fost încercat şi testat pe mulţi, mulţi oameni, cu rezultate minunate. Dar, dacă doreşti să fie la fel şi pentru tine, va fi nevoie de disciplină şi timp.

Programul purifică trupul la trei niveluri: colon, ficat şi rinichi. Pe măsură ce vom lucra la curăţarea acestor trei organe vitale, ne vom îngriji şi de emoţiile care au legătură cu aceste sisteme. Deci nu avem, în niciun caz, de-a face cu o simplă detoxificare fizică — îţi cureţi, de asemenea, şi emoţiile şi mintea.

Prima săptămână a programului constă într-o pregătire pentru detoxificarea profundă care urmează. Scopul său principal este de-a elibera mucusul. E ca atunci când te duci la cosmeticiană, nici nu te gândeşti c-ar putea să-ţi scoată punctele negre înainte de a-ţi deschide porii printr-o baie de aburi!

Scanned with OKEN Scanner

Multe programe de detoxificare își pierd eficiența deoarece omit această primă etapă vitală. Nu face această greșeală!

Înainte de-a ne lansa în detoxificarea noastră, vreau să prezint câteva dintre instrumentele vitale pe care le vom folosi pe tot parcursul programului. Pe unele, cum ar fi periatul corpului, s-ar putea să le cunoști deja; pe altele, cum ar fi utilizarea apei cu argilă și puterea incantațiilor, e posibil să nu le știi. Cred că e important să înțelegi de ce-ți cer să folosești aceste tehnici, așa c-aș vrea să spun câte ceva despre trecutul lor, dar și despre motivele pentru care funcționează.

Să începem cu puterea vindecătoare a apei.

Hidroterapia cu apă caldă

În Rusia, luăm sănătatea și starea noastră de bine foarte în serios. Dar ne place și să ne distrăm! O parte intrinsecă a vieții în Rusia este ceea ce noi numim *banya* — minunatele băi de aburi. Apa (atât în stare lichidă, cât și gazoasă) a fost dintotdeauna folosită ca instrument terapeutic. Naturopații din zilele noastre preamăresc în continuare virtuțile hidroterapiei și le prescriu pacienților tot felul de cure cu apă.

Cred că toată lumea poate beneficia de pe urma hidroterapiei regulate cu apă caldă și-ți recomand s-o încerci — ofer un număr de alternative, astfel încât există, probabil, o formă pe care s-o poți folosi, chiar dacă nu locuiești aproape de o saună sau de o baie cu aburi.

Hidroterapia cu apă caldă este, într-adevăr, utilă atunci când vine vorba de detoxificare. Una dintre preocupările

Scanned with OKEN Scanner

majore ale detoxificării este să te scape de mucusul acumulat în corp. E dificil, pentru că acesta tinde să se solidifice, formând o substanţă lipicioasă, ca un gel. Este imposibil să-l elimini din corp fără să-l încălzeşti mai întâi. Numai atunci, mucusul se va înmuia şi va putea fi îndepărtat. În plus, vindecătorul antic grec Galen a declarat că unul dintre motivele pentru care corpul nostru îmbătrâneşte este că transpirăm prea puţin. El recomanda, invariabil, băi de aburi, pentru deschiderea porilor şi stimularea transpiraţiei.

În Rusia, forma specifică de baie cu aburi, cunoscută sub numele de *banya*, a fost folosită pentru aceste scopuri încă din cele mai vechi timpuri. E un mod plăcut şi extrem de eficient de înmuiere a mucusului. Cu toate că ştiu că majoritatea nu vor putea găsi o *banya* rusească adevărată, îţi voi oferi alternative. De asemenea, cred că istoria ei este interesantă, aşa că am inclus-o aici.

Banya rusească

„Medicina este bună, dar *banya* este şi mai bună."

PETRU CEL MARE

Banya este cunoscută în Rusia din cele mai vechi timpuri. Istoricul antic Nestor, de origine rusă, susţinea că în primul secol î.H. exista *banya*. În *Description of Moscovia*, eruditul german Adam Olearius, din secolul al XVII-lea, spune că nu există niciun oraş sau sat în Rusia fără *banya*. El spune, cu mare admiraţie:

„Ruşii pot rezista la aburi extraordinar de fierbinţi. Ei se aşează pe bănci şi le cer celorlalţi să-i biciuiască şi să le frece corpul cu bice încălzite, făcuite din nuiele de lemn de stejar. În timpul iernii, sar în zăpadă, se freacă pe corp

Scanned with OKEN Scanner

cu omăt şi apoi se duc înapoi în *banya*. Această schimbare dramatică de temperatură le fortifică trupurile."

Din 1877 până în 1911, au fost publicate peste 30 de disertaţii medicale despre puterea vindecătoare a *banyei*. Până şi astăzi, majoritatea oamenilor privesc baia rusească de aburi ca pe un fel de panaceu.

Petru cel Mare a jurat pe *banya*. Cât a trăit în Olanda, i-a dus atât de mult dorul, încât şi-a construit una singur, considerând că acesta este cel mai bun mod de refacere a sănătăţii. *Banya* nu era doar o modalitate de curăţare fizică, ci era considerată şi o formă de purificare energetică. În Rusia, lumea obişnuia să meargă la băi înainte de a se duce la biserică. Era de aşteptat ca până şi ţarul să facă acest lucru.

Dacă primeai oaspeţi, aceştia erau invitaţi în *banya* imediat după sosire. Ca gazdă, nu vorbeai cu invitaţii, nici nu le ofereai nimic de mâncare până nu se curăţau în baie.

De asemenea, ruşii se duceau la baie după sex. Nici măcar ţarul şi ţarina nu erau scutiţi să meargă la *banya*, după o noapte de pasiune. În vechea Rusie, exista o regulă foarte strictă cu privire la nunţi şi baia de aburi. În ziua anterioară nunţii, mirele se ducea întotdeauna la *banya*. A doua zi după nuntă, proaspeţii însuraţei mergeau împreună la *banya*. Absolut toată lumea a urmat această regulă până în secolul al XVIII-lea.

Cunoscutul scriitor rus Aleksandr Puşkin a descris *banya* ca „a doua mamă a ruşilor", deoarece ei se duceau acolo pentru întinerire, căldură şi o baie.

Dar de ce a fost *banya* atât de importantă? Poporul rus avea convigerea fermă că aceasta îi spăla toate păcatele. Baia de

Scanned with OKEN Scanner

aburi a jucat întotdeauna un rol foarte important în gospodăriile din Rusia. Nu era doar un răsfăţ pentru cei bogaţi: băile personale nu se găseau numai în gospodăriile celor bogaţi, dar şi în cele mai sărace, din satele cele mai îndepărtate. Oamenii săraci din oraşe mergeau la *banya* comunală. Baia de aburi le oferea o adevărată plăcere ruşilor — odihnă atât pentru trup, cât şi pentru suflet.

Nu există o anumită metodă de-a folosi *banya*, o reţetă universală. În fiecare colţ din Rusia, în fiecare familie, există o tehnică personală, de familie pentru ceremonia băii. Nevoia de individualism, de adaptare a băii la nevoile familiei era bine înţeleasă. Există o zicală foarte veche ce evidenţiază acest lucru:

> „Cea mai bună *banya* este aceea pregătită în acord cu natura persoanei care şi-a propus să intre în ea."

Credinţa oamenilor în proprietăţile vindecătoare ale *banyei* n-a fost o simplă superstiţie. Înţelepciunea lor a fost confirmată de cercetările realizate de oameni de ştiinţă din întreaga lume. Unul dintre secretele magice ale *banyei* este capacitatea sa de-a ne educa sistemul de reglare termică şi de-a îmbunătăţi secreţia glandelor sudoripare. August Crog, laureat al Premiului Nobel, care a fost preocupat de circulaţia sângelui prin capilare, a constatat că, atunci când ne expunem capilarele la căldură, creştem echilibrul energetic din organe.

Alţi cercetători au descoperit ca *banya* (atunci când e folosită cu atenţie şi sub supraveghere medicală) poate să ducă la normalizarea tensiunii arteriale şi să-i ajute pe cei cu diabet şi cu probleme la rinichi sau cu tulburări metabolice. Persoanele cu reumatism reacţionează extrem de bine la aceste băi.

Scanned with OKEN Scanner

Banya este, de fapt, o baie cu aburi (folosind căldură umedă). Are o sobă de piatră, cunoscută sub numele de *kamenka*, şi dacă vrei mai mulţi aburi, pui, pur şi simplu, mai multă apă pe *kamenka*.

În timpul petrecut într-o *banya*, corpul uman este supus la încălzire intensă. Pielea se încălzeşte prima. Pe măsură ce se măreşte cantitatea de sânge din piele, se accelerează metabolismul şi apare o transpiraţie intensă, iar toxinele sunt eliminate. O singură baie poate produce 500–1500 de grame de transpiraţie. *Banya* rusească are, de asemenea, capacitatea de-a regulariza circulaţia lichidelor în corp, lucru extrem de benefic pentru purificare, tonifiere şi reechilibrarea organismului.

Ea are, de asemenea, efectul de-a reduce în mod dramatic cantitatea de acid lactic din corp. Am auzit că faimosul balet Bolshoi şi-a construit propria *banya*, ca să se elibereze de tensiunea nervoasă de după spectacole şi să-şi refacă forţele.

Banya rusească este neobişnuită prin faptul că oferă nu doar căldură (ca în saunele din Occident), dar şi apă rece. Stai în aburii fierbinţi şi apoi intri direct într-un bazin sau duş cu apă rece. În contact cu apa rece, vasele sanguine se îngustează, iar sângele este transportat, prin organele interne, la inimă. Din apa rece, te duci înapoi în *banya*. Un nou val de sânge merge dinspre inimă spre vasele periferice. Aşa cum spune Igor Boutenko, preşedintele Institutului Rus al *Banyei*: „Asta e ceea ce numim noi «gimnastică pentru vasele sanguine».“ Ceea ce diferenţiază baia rusească cu aburi de cele pe care le găseşti, în general, în Marea Britanie este faptul că în Rusia există mai multe rafturi sau bănci de diferite înălţimi, astfel încât să poţi alege înălţimea dorită.

Scanned with OKEN Scanner

Elementul final al unei *banya* este unul care sună groaznic, dar care este, într-adevăr, absolut divin. Eşti biciuit cu un amestec ori de nuiele (de stejar, mesteacăn, eucalipt), ori de ierburi (salvie, urzică). Acestea nu doar că stimulează pielea şi organele, dar fitosubstanţele din nuiele sau plante pătrund, şi ele, prin piele. E ca un masaj, dar şi mai minunat!

Pentru a profita cât mai mult de *banya* rusească, trebuie să respecţi ordinea strictă de fierbinte–rece–odihnă. Pentru că e foarte greu să găseşti o *banya* rusească adevărată în Occident, am adaptat principiile pentru a le folosi într-o saună sau într-o baie de aburi. Vei găsi saune în majoritatea cluburilor de sănătate şi a SPA-urilor; şi bazinele de înot locale au, de multe ori, una. În secţiunea *Resurse*, de la finalul cărţii, vei găsi, de asemenea, link-uri către câteva băi turceşti unde poţi obţine acelaşi efect, printr-o combinaţie de baie caldă şi plonjare în piscină. Multe dintre acestea oferă şi masaj — a doua cea mai bună variantă după biciuirea cu nuiele.

> *Aburii şi saunele sunt tratamente puternice! Te sfătuiesc să te consulţi cu medicul înainte de-a folosi aceste metode. În general, băile de aburi şi sauna sunt contraindicate pentru sarcină, probleme cu tensiunea arterială, boli de inimă, epilepsie, diabet şi anumite boli de piele. Cu toate acestea, ar putea fi folosită hidroterapia cu apă caldă, sub supraveghere medicală.*

Ia-o foarte uşor, până când te vei obişnui cu căldura. Deşi, în Anglia, oamenii par să încerce să stea la saună sau în baia de aburi cât pot de mult, în Rusia nu este aşa. Nu este nici necesar, nici benefic.

Scanned with OKEN Scanner

Îndrumări pentru hidroterapia cu apă caldă (aburi şi saună)

- Rezumă-te la o alimentaţie vegetariană în ziua în care vei folosi aburii sau sauna. Ia micul dejun înainte de-a pleca de acasă, astfel încât să n-ai senzaţie de leşin. În mod ideal, expune-te la aburi sau la căldură între orele 9 şi 11 dimineaţa.
- Înainte să intri în saună sau în baia cu aburi, asigură-te că ai pielea uscată.
- Acoperă-ţi capul cu un prosop, pentru a împiedica scăderea tensiunii arteriale. Nu folosi niciodată sauna sau camera cu aburi când ai părul ud.
- Asigură-te că ai picioarele calde; beneficiile sunt reduse la minimum, dacă ai picioarele reci.
- Odată ce intri în saună sau în baie, stai jos şi relaxează-te. Respiră pe nas. Aerul este aproape steril şi inhalarea lui va fi benefică pentru sistemul respirator şi, de asemenea, va ajuta la eliberarea mucusului din sinusuri şi din plămâni. Dacă se poate, pune câteva picături de ulei esenţial de mentă pe cărbuni. Dacă nu este permis, poţi să pui o picătură de ulei de mentă sub nas sau câteva picături pe prosop.
- Stai doar cinci minute, nu mai mult, în interiorul încăperii. Când începi să transpiri, vei şti că e timpul să pleci.
- Imediat, fă un duş rece (dar nu foarte rece). Nu folosi săpun. Nu-ţi uda capul la duş.
- Şterge-te bine.
- Întinde-te şi odihneşte-te pentru aproximativ cinci minute. Timpul petrecut în saună şi cel petrecut afară ar trebui să fie egal.
- Întoarce-te în saună sau în camera cu aburi. De data aceasta, stai zece minute (pe o bancă înaltă).

Scanned with OKEN Scanner

- Repetă paşii 7–9, dar, de data aceasta, odihneşte-te zece minute şi bea multă apă (cu înghiţituri mici). În Rusia, lumea bea mult ceai de mentă (ţi-ai putea aduce ceaiul într-un termos). Sucul de ridiche neagră este, de asemenea, folosit din cele mai vechi timpuri pentru a produce o detoxificare profundă în *banya*. Un alt amestec pe care ai putea să-l aduci cu tine este o combinaţie de morcov, ridiche neagră şi suc de sfeclă roşie (adaugă foarte puţină miere). Dacă nu găseşti ridiche neagră, cele normale sunt la fel de bune. Acest suc este foarte bogat în vitamine şi minerale, pe care este important să le reintroduci în corp, după transpiraţie excesivă. Notă: curăţă sfecla de coajă, tai-o pe jumătate şi las-o în apă trei sau patru ore, înainte de stoarcere.
- Întoarce-te în saună pentru ultima dată, timp de zece minute, şi repetă procedura la fel ca înainte. Totuşi, de data aceasta, fă un duş mai rece şi stai mai mult sub apă. Chiar mai bine, dacă e posibil, sari într-o piscină cu apă rece. De data aceasta, spală-te pe tot corpul, inclusiv pe cap, şi foloseşte o lufă pentru corp.
- Odihneşte-te o jumătate de oră. În mod ideal, acum ar fi bine să faci un masaj.

Alternative care nu implică sauna

Nu toată lumea are acces uşor la saună. În acest caz, poţi beneficia, în continuare, de multe dintre efecte — în special de eliberarea mucusului din corp, care este atât de important în programele de detoxificare, prezentate ulterior în carte. În chip de pregătire pentru detoxificare, ar trebui să faci în fiecare zi o anumită formă de hidroterapie cu apă caldă. Dacă n-ai cum să ajungi la o saună, poţi să alternezi între metodele prezentate mai jos. Cu toate

Scanned with OKEN Scanner

acestea, amintește-ți că, înainte de orice formă de hidroterapie la cald, trebuie să-ți freci pielea cu o perie.

Periajul corpului

Frecarea pielii cu o perie este o tehnică foarte eficientă pentru stimularea eliminării mucusului și a altor materii toxice care blochează sistemul limfatic și ganglionii limfatici. Aceasta este o parte vitală a programelor, dar și un obicei care sprijină sănătatea de zi cu zi. Învață-te să-ți freci pielea în mod regulat cu o perie — este minunat și pentru sistemul limfatic, dar îmbunătățește și aspectul pielii.

Va trebui să-ți cumperi o perie cu păr natural. Lucrează întotdeauna pe pielea uscată, înainte de baie sau duș. Execută mișcări ample. Înaintează întotdeauna spre inimă și nu include în procedură sânii, axilele sau alte zone sensibile. Nu freca pielea afectată.

- Mai întâi, freacă talpa unui picior. Apoi, partea posterioară și anterioară a aceluiași picior, inclusiv fesele.
- Repetă cu celălalt picior.
- Perie-ți mâinile și brațele, începând cu vârful degetelor. Apoi, palma și dosul mâinilor, înaintând spre axile.
- Perie umerii și cât poți din spate.
- Freacă pieptul, mergând în jos, spre inimă. Femeile ar trebui să evite sânii și mameloanele.
- Curăță gâtul.
- Acum perie stomacul, cu o mișcare circulară, mereu în sensul acelor de ceasornic, deoarece ajută la stimularea colonului.
- Perie până când simți că s-a încălzit pielea, dar nu exagera. Aproximativ cinci minute de periaj sunt ideale, dar, dacă te grăbești, se poate și mai puțin.

Scanned with OKEN Scanner

- După ce ai terminat, poţi să faci hidroterapia la cald (sau, dacă nu eşti într-un program, poţi face baia sau duşul obişnuit).
- Curăţă întotdeauna peria cu apă caldă şi săpun, după utilizare.

Frecarea cu prosopul sau netezirea pielii umede cu palma

Dacă nu ai o perie, există alternative. Ai nevoie de un prosop flauşat uscat. Freci pur şi simplu pielea, făcând mişcări scurte şi viguroase. Ca în cazul folosirii periei, mişcările trebuie executate întotdeauna spre inimă (deci de la degete la axile şi de la degetele de la picioare spre zona genitală).

Dacă alegi să aplici această tehnică înainte de baie sau duş, când pielea este uscată, va trebui să uzi prosopul. Cu toate acestea, mai bine foloseşti un prosop uscat pe pielea umedă, după baie sau duş.

Dacă vrei să urmezi sfaturile yoghinilor, ai putea încerca, în schimb, să netezeşti pielea umedă cu palma, începând din zona stomacului, până când corpul se încălzeşte şi se usucă.

Frecarea pielii cu sare

Soluţia cu sare stimulează pielea şi produce transpiraţie. Este o formă puternică de periaj al pielii — o versiune avansată, dacă vrei.

> *Nu folosi această tehnică dacă ai diabet, boli de inimă sau afecţiuni ale pielii!*

Scanned with OKEN Scanner

- Pune o jumătate de cană de sare de mare grunjoasă într-un vas încăpător şi umezeşte-o cu suficientă apă, pentru a face o pastă destul de groasă.
- Stai în picioare în cadă sau la duş. Ia un pumn din pasta de sare şi, începând de la picioare, masează rapid pielea, cu o mişcare circulară sau de sus în jos.
- Luând mai multă pastă, după nevoie, mergi în sus şi acoperă întregul picior. Repetă cu celălalt picior.
- Fă acelaşi lucru cu braţele, deplasându-te dinspre mâini spre umeri.
- Apoi masează spatele până unde poţi ajunge.
- Încheie cu abdomenul şi pieptul. Femeile ar trebui să evite sânii.
- După ce ai acoperit tot corpul cu pastă, clăteşte-te cu apă caldă şi şterge-te cu prosopul.

Diferite tipuri de hidroterapie la cald

Să trecem rapid prin câteva dintre opţiunile pe care poţi să le foloseşti pentru hidroterapie la cald, dacă nu ai acces la o saună sau la o baie cu aburi (ori, pur şi simplu, dacă vrei să aplici şi alte metode).

Baie cu sare amară

Sarea amară încurajează eliminarea toxinelor prin piele. Când urmezi programele de detoxificare, aş vrea să faci această baie de două ori pe săptămână, dar niciodată în zile consecutive. Este bine s-o faci, ocazional, chiar şi atunci când nu urmezi vreun program. Fă această baie înainte de-a merge la culcare; vei transpira în timpul nopţii, dar vei dormi şi foarte profund.

Scanned with OKEN Scanner

Nu face baie cu sare amară, dacă ai eczeme sau tensiune arterială ridicată! De asemenea, nu este recomandată dacă ai probleme cu inima, eşti diabetic sau te simţi obosit ori slăbit.

- Pune 225–450 g de sare amară şi 100 g de sare de mare în cada cu apă fierbinte.
- Stai în cadă aproximativ 20 de minute, adăugând apă caldă, dacă este necesar.
- Ieşi din baie. Şterge-te, prin tamponare, cu prosopul şi mergi direct în pat. Poţi să te înveleşti uşor cu un prosop vechi, pentru a absorbi transpiraţia.
- În dimineaţa următoare, clăteşte-te şi hidratează pielea cu o loţiune de corp fără parfum.

Baie cu aromaterapie

Fă această baie la sfârşitul zilei, chiar înainte de culcare. Poţi să recurgi la această metodă cât de des doreşti.

- Umple cada cu apă (caldă, nu prea fierbinte). Apoi alege uleiul esenţial. În Rusia, se foloseşte, de obicei, ulei esenţial de oliban (tămâie), care stimulează transpiraţia. Acesta este un ulei purificant puternic şi este, de asemenea, minunat dacă te simţi tensionat, anxios sau stresat. Alternativ, poţi folosi ulei din lemn de cedru, care, de asemenea, încurajează eliminarea toxinelor prin membranele mucoase; e un ulei extrem de popular în Rusia. Ambele aceste uleiuri nu sunt, în general, iritante, dar, dacă ai pielea foarte sensibilă, ar fi bine să faci un test (pune o picătură de ulei pe partea interioară a braţului şi aşteaptă o oră, pentru a vedea dacă apare vreo reacţie).
- Poţi pune între cinci şi zece picături, direct în apă (după ce ai închis robinetele), sau poţi să dizolvi o mână de sare

Scanned with OKEN Scanner

amară în apă caldă și să adaugi cinci picături de ulei esențial, iar apoi să pui totul în apă.
- Intră în baie și relaxează-te timp de 20 de minute.

Sauna yoghinilor

Această baie vine din tradiția ayurvedică. Poți s-o faci o dată sau de două ori pe săptămână.

> *Ai mare grijă atunci când ieși, întrucât corpul tău va fi destul de alunecos! Pune-ți un covoraș de cauciuc în baie, dacă este posibil.*

- Unge-te pe întreg corpul cu ulei de ricin, de muștar sau de măsline. Masează-te ușor, până intră în piele. Umple cada cu apă; trebuie să fie destul de caldă (în jur de 40–45°C).
- Acum, scufundă-te încet în cadă, obișnuindu-te treptat cu temperatura.
- Rămâi în apă timp de 10–15 minute.
- Spală-te sau fă duș cu ajutorul unei lufe, pentru a clăti uleiul.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 8
Puterea de detoxificare a argilei

ÎN TIMPUL PROGRAMELOR DE DETOXIFICARE, îți recomand să folosești un produs minunat, care contribuie la eliminarea toxinelor. De fapt, nu doar că elimină toxinele, dar ajută și la alcalinizarea organismului (voi vorbi mai mult despre importanța alcalinizării în partea a VIII-a, „Secretele întineririi") și, în general, la echilibrarea lui. Care este această supersubstanță? Argila.

Argila, ca și noi, este din pământ. Asemenea nouă, are legătură cu elementele apă, soare și aer. Această conexiune este mai profundă decât se crede. Oamenii de știință au dovedit că energia argilei și energia celulei umane produc lungimi de undă similare, dacă nu chiar identice.

Imaginează-ți că mergi desculț pe pământ. Probabil (ca și mine), vei zâmbi la acest gând. Nu e o întâmplare! Când atingem corpul planetei noastre, refacem vechea legătură cu aceasta. De altfel, s-a dovedit că mersul în picioarele goale este extrem de benefic pentru sănătatea noastră (dar alege locul cu grijă, departe de zonele unde-și plimbă oamenii câinii!).

Scanned with OKEN Scanner

În Rusia, am făcut un cult din pământ: „Mama-Pământ". Există un obicei foarte vechi, ca atunci când pleci într-o călătorie lungă, să iei cu tine un pumn de pământ din locul tău natal. Se spune că te va vindeca de orice sentiment de tristeţe sau de nostalgie.

În Rusia, argila este folosită pe scară largă în gospodării. Toate vasele din bucătărie erau, înainte vreme, făcute din lut, iar apa este păstrată în containere speciale din lut. În ele, apa se menţine rece şi proaspătă mult timp, datorită proprietăţilor antibacteriene ale acestui material pământos. Încă din cele mai vechi timpuri, se ştie că vacile aleg să bea apă amestecată cu argilă, chiar dacă există apă limpede în apropiere.

Nu suntem singurii care au descoperit proprietăţile minunate ale argilei. Vechii egipteni o foloseau pentru mumificare, ceea ce-i demonstrează proprietăţile antibacteriene. Armata franceză, în 1914–1918, a adăugat argilă în muştar, pentru a preveni dizenteria. Argila a fost utilizată pe scară largă în Primul şi al Doilea Război Mondial. Acum, minunile argilei sunt redescoperite, iar folosirea ei ca metodă de vindecare este cunoscută sub numele de peloterapie. Oamenii de ştiinţă continuă să descopere minunile argilei şi nu au reuşit încă să explice în totalitate numeroasele sale efecte incredibile. Cu toate acestea, de câteva dintre ele suntem siguri.

În timp ce antibioticele ucid, pe lângă agenţii patogeni, şi bacteriile utile, argila elimină numai microbii nedoriţi şi toxinele lor. În regiunile de nord ale Rusiei, unde oamenii consumă alimente foarte grase în timpul iernii, ei beau apă cu argilă, pentru a antrena digerarea grăsimilor şi a-şi salva arterele; cei de aici numesc această soluţie „cocteil cu

Scanned with OKEN Scanner

pământ". La nivel ezoteric, argila are un magnetism foarte concentrat, din energia Soarelui, a Aerului şi a Apei.

Radiul este principalul element radioactiv găsit (în cantităţi foarte mici) în argilă. Acesta este un element foarte rar şi are o putere mare. Cu cât argila stă mai mult în lumina soarelui, cu atât procentul de radiu din ea este mai mare. El împiedică apariţia tumorilor, stimulând dejectarea a tot ceea ce este putred şi fermentat în celulele noastre. Radiaţia lui naturală (şi sigură) ucide toate microorganismele, bacteriile şi viruşii dăunători.

Argila este, de asemenea, foarte bogată în minerale. Argila albastră are mai multe minerale decât găsim în fructe sau în legume. Ele reglementează creşterea şi dezvoltarea celulelor din organism, acordându-l, în mare măsură, la vibraţiile corecte şi sănătoase. Spun în mare măsură, deoarece argila nu poate face totul pe cont propriu — trebuie s-o ajuţi.

Argila este alcalină. Aşa cum vom detalia mai târziu, dacă organismul nostru înclină prea mult către un nivel acid, acest lucru poate duce la boală. Argila ajută la restabilirea pH-ului, iar unele studii de cercetare arată că stabilizează sistemul electromagnetic al organismului. Argila este capabilă să absoarbă şi să antreneze toxinele şi otrăvurile din sistemul nostru digestiv, înainte ca acestea să ajungă în sânge. Pe măsură ce ne străbate organismul, argila acţionează ca un purificator puternic, aproape ca un aspirator. Aceasta nu doar că ne curăţă organismul, dar, de asemenea, ajută la restabilirea echilibrului nostru energetic.

Scanned with OKEN Scanner

Tipuri de argilă

Există multe tipuri de argilă, printre care albastră, albă și verde. De asemenea, vei întâlni denumiri precum „bentonită", „montmorilonit", „caolin". Mie-mi place cel mai mult argila albastră, dar toate aceste tipuri sunt minunate pentru detoxificarea organismului.

Consultă întotdeauna medicul înainte de a lua argilă! Deși este, de obicei, foarte sigură, în anumite cazuri (cum ar fi hipertensiune arterială sau constipație), trebuie să fie folosită numai sub supraveghere medicală. De asemenea, fii atent să nu inhalezi particule de argilă!

Argila poate fi folosită în mai multe moduri; este minunată pentru comprese, cataplasme sau împachetări pentru dureri de cap, eczeme, acnee, contuzii, entorse și infecții bacteriene. Poți să pui argilă în apa de baie sau s-o folosești la masaj ori la măști de față, pentru o curățare profundă și întinerirea pielii. Cu toate acestea, efectul cel mai mare e obținut prin administrare internă.

În interiorul corpului, argila are puterea de-a face următoarele:

- detoxifică sistemul digestiv — argila atrage substanțele toxice din organism; poate, de asemenea, să elimine bacteriile și paraziții dăunători din tractul digestiv;
- ajută sistemul imunitar;
- luptă împotriva radicalilor liberi, care cauzează deteriorarea și îmbătrânirea celulelor;
- ajută la detoxificarea ficatului;
- alcalinizează organismul.

Scanned with OKEN Scanner

Cum să pregătești și să folosești apa cu argilă

Datorită beneficiilor sale minunate, argila este esențială în programele de detoxificare. Cu toate acestea, poți s-o iei și ca parte a unui plan general de alimentație sănătoasă. Îți sugerez, dacă o folosești în felul acesta, s-o iei o dată pe zi (înainte de micul dejun), timp de trei luni, și apoi să faci o pauză.

Poți să pregătești apa cu argilă din avans sau imediat înainte de-a o bea, depinde de tine.

Metoda de pregătire în prealabil

- Toarnă un litru de apă rece, carbogazoasă sau plată, într-un pahar sau într-un vas de lut (nu folosi metal!). Adaugă patru linguri de argilă. Nu amesteca!
- Pune vasul într-un loc însorit — pe pervazul unei ferestre este ideal — și lasă-l trei, patru ore.
- Înainte de-a bea, amestecă bine cu o linguriță de plastic (nu folosi metal!). Bea două pahare pe zi, cu înghițituri mici. Ține fiecare înghițitură în gură timp de câteva secunde. Nu are un gust neplăcut — deși textura este puțin ciudată. Ideal ar fi să iei argila dimineața, imediat după trezire. Dacă nu este posibil, poți s-o iei înainte de o masă ușoară (prânz sau cină).
- Poți să păstrezi această apă într-un loc însorit până când o termini.

Metoda de pregătire pe loc[1]

Pune o linguriță de argilă la un pahar cu apă rece. Poți adăuga puțină miere, dacă vrei (dar nu zahăr!). Poți, de asemenea, să pui argila într-un pahar cu ceai de mentă rece.

---

[1] În prima săptămână, îți recomand să folosești această metodă, fără să agiți apa înainte de-a o bea. (*n. a.*)

Scanned with OKEN Scanner

Nu încălzi niciodată apa cu argilă, deoarece își va pierde proprietățile vindecătoare! Apa cu argilă trebuie să fie rece sau la temperatura camerei.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 9

Tehnica rusească de incantație (*zagovor*)

Pentru ființele umane, cuvintele acționează ca factori stimulatori și acesta este motivul pentru care pot provoca reacții în organism.

IVAN PETROVICI PAVLOV

PAVLOV SPUNE CĂ GÂNDURILE, cuvintele pot avea efecte profunde asupra corpurilor noastre fizice. Dacă nu mă crezi, imaginează-ți că muști dintr-o lămâie. Ce se întâmplă? Pariez că acest gând te-a făcut să salivezi din abundență.

Vechii vindecători slavi erau cunoscuți drept *bai*, termen care, tradus din vechea rusă, înseamnă „a vorbi". Deși poate părea surprinzător, toate tehnicile de vindecare au evoluat în jurul puterii cuvintelor. Din timpuri foarte vechi, vrăjile și incantațiile au fost rostite în șoaptă sau cântate, însoțind metoda de vindecare cu plante sau de alt fel.

De fapt, o vrajă este doar o formă de sugestie psihoterapeutică, o afirmare puternică a intenției, transpusă în cuvinte. În Rusia, aceasta se numea *zagovor* („incantație"). *Zagovor* a fost mereu pronunțată aproape de pacient, într-o șoaptă ritmată, care amplifica acțiunea ei terapeutică.

Scanned with OKEN Scanner

Zagovor a fost întotdeauna spusă doar în prezența pacientului, în liniște, departe de alte persoane. Această incantație rusă a evoluat în paralel cu tipuri moderne de formule psihologice dezvoltate științific — sugestiile și afirmațiile subliminale folosite în hipnoterapie. *Zagovor* este eficientă, deoarece face apel la polaritatea duală a creierului — atât la emisfera stângă a creierului, care este responsabilă cu interpretarea logică a informațiilor, cât și la emisfera dreaptă, care este responsabilă cu imaginația și creativitatea. Prin urmare, această incantație prezintă două elemente. În primul rând, construiește imagini, ceea ce antrenează emisfera dreaptă a creierului. În al doilea rând, bombardează emisfera stângă a creierului cu afirmații foarte puternice. Combinația celor două este incredibil de eficientă.

Sunetul și intonația vocii sunt extrem de importante atunci când folosești incantațiile. Vocea este scăzută și ritmică, monotonă precum cea a unui călugăr intonând rugăciuni. Are același efect asupra minții ca și pendulul folosit de hipnotizator — îi permite minții conștiente să se oprească, iar persoanei, să alunece într-o stare de transă hipnotică.

Vindecătorii slavi folosesc incanțiile împreună cu un ritual. De exemplu, vindecătorul măsoară corpul unei persoane bolnave cu o ață. Apoi, face încet un nod, în timp ce rostește incantația. Ața se pune, împreună cu un fir de păr sau cu o unghie a persoanei, în mijlocul unei bucăți de pâine (simbolul vieții și al fertilității). Dimineața devreme, pâinea este aruncată într-un pârâu sau într-un râu (simbolul curățeniei).

Pentru a da un alt exemplu, un vindecător tradițional ar putea fi chemat la casa unei femei care are o naștere grea.

Scanned with OKEN Scanner

Când intră în cameră, deschide ușa foarte, foarte încet, în timp ce cântă ritmic: „Se deschide, se deschide, se deschide, gata…“ Curând după aceea, auzi strigătul nou-născutului.

Creierul și gândurile noastre sunt atât de haotice, încât e greu să adopți mentalitatea potrivită pentru a beneficia la maximum de *zagovor*. De asemenea, este posibil să ți se pară greu să-ți liniștești mintea, pentru a medita. În acest caz, ar fi util să scoți mintea din starea de conștiință normală, pentru a o pregăti să intre într-o stare diferită de conștiință. Cel mai simplu mod de-a face acest lucru este să-i dai creierului două sarcini diferite simultan. Metoda pe care o folosesc cu pacienții mei este să-i pun să-și imagineze că au mâinile reci, foarte reci, în timp ce picioarele lor sunt fierbinți, foarte fierbinți. Încearcă această metodă — chiar funcționează!

Zagovor are eficiență atât în plan fizic, cât și psihologic; metoda recunoaște că nu putem vindeca o latură fără s-o tratăm pe cealaltă. Aceasta urmează principiul potrivit căruia ne putem influența bolile și necazurile prin corectarea atitudinii noastre față de ele. De asemenea, ne face să recunoaștem puterea cuvintelor.

Ai auzit, probabil, de celebrul fiziolog rus Ivan Petrovici Pavlov (cel cu câinele!). Dar nu știi, probabil, că, prin studiile lui de cercetare, a dovedit că semnalele (sub formă de cuvânt scris sau rostit) joacă un rol important în raport cu sistemul uman. Ele schimbă energia mentală atât de mult, încât au un efect distinct asupra organismului și a emoțiilor.

Cu toate acestea, cel mai bun specialist modern în această tehnică este cineva pe care s-ar putea să nu-l cunoști, uimitorul și talentatul psiholog rus G.N. Sytin. El a creat o serie

Scanned with OKEN Scanner

de incantații care ar putea schimba percepția persoanei asupra bolilor și a problemelor sale. Istoria de la baza acestor incantații este una interesantă.

Sytin a fost interesat de psihologie încă din copilărie, dar, în tinerețe, a devenit soldat în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. O grenadă a explodat lângă el și a suferit multe leziuni. Un braț i-a fost grav afectat, și-a pierdut memoria și coordonarea și nu se mai putea mișca. A suferit un șoc posttraumatic sever și a fost considerat handicapat. În timp ce se afla în spital, imobilizat la pat, și-a dat seama că putea ori să renunțe la luptă, ori să găsească, cumva, puterea de-a supraviețui. A ales să supraviețuiască și psihologia a devenit salvatoarea lui. Auzise despre *zagovor* și s-a gândit că ar putea folosi metoda pentru a se vindeca. Prin urmare, rostea diferite incantații pentru sine, concentrându-se pe recuperarea lui. Le repeta iar și iar, cu rezultate uimitoare. Și-a recăpătat memoria și apoi mușchii lui au început să se refacă. Ulterior, cu un entuziasm și mai mare, Sytin a trecut de la alegerea intuitivă a cuvintelor pentru incantații la alegerea unor componente deliberate în formulele sale verbale. A descoperit că sănătatea lui se îmbunătățea rapid, ca urmare a acestor incantații.

Fascinat de succesul său, Sytin a creat și mai multe incantații, pentru alte stări patologice. Aceasta a devenit tema lui de doctorat în psihologie.

Sytin a adunat și a studiat nenumărate texte pentru *zagovor* din tradiția rusă. Acestea au stat la baza studiilor asupra puterii incantației. Ele l-au ajutat să înțeleagă structura subiacentă a ritmurilor eficiente.

Scanned with OKEN Scanner

El şi-a creat apoi propriile texte, care, atunci când erau rostite, induceau emoţii şi idei pozitive. Interesant a fost faptul că aceste sentimente pozitive n-au fost menţinute doar în timpul incantaţiei, ci şi mult după terminarea ei. De asemenea, Sytin a efectuat numeroase studii de laborator pentru a înregistra şi a studia efectele incantaţiilor asupra aurei umane. El a măsurat efectul fiecărui cuvânt asupra sistemului nostru energetic şi a ales cuvântul sau combinaţia cea mai puternică de cuvinte. Incantaţiile lui au ajutat un număr mare de oameni, iar eficienţa lor a fost dovedită de o serie de studii. Ministerul Sănătăţii de pe vremea comunismului a aprobat şi a susţinut folosirea incantaţiilor lui Sytin în spitale. În anexă, voi reda două dintre ele, pe care le consider utile pentru programul meu.

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA A IV-A

SECRETELE DETOXIFICĂRII: PROGRAME DE DETOXIFICARE PROFUNDĂ PENTRU O SĂNĂTATE PERFECTĂ

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 10
Pregătirea pentru program

BINE, HAI SĂ ÎNCEPEM detoxificarea emoțională, fizică și mentală. Probabil, cunoști unele dintre instrumentele pe care le vom folosi. Pe celelalte o să ți le explic cât se poate de clar, pe măsură ce vom avansa. Prima săptămână a programului este de pregătire. E absolut esențială, așa că să nu te bată gândul să sari peste ea. E vitală pentru program și pentru un proces important în sine. Înainte de-a începe, vreau să prezint câteva elemente de siguranță și pașii generali pentru detoxificare.

Când să faci detoxificarea

În mod ideal, ai putea începe acest program primăvara. Este un moment propice, deoarece corpurile și mințile noastre sunt programate pentru a se elibera în acest moment al anului — atât la nivel fizic, cât și emoțional. Ai lucra mai degrabă împreună cu natura, decât împotriva ei. Există un moment pentru a reține și un moment pentru a elibera. Este logic să faci detoxificarea în momentul cel mai prielnic din an. Cu toate acestea, nu vreau să fiu prea dogmatică în această chestiune. Deci, dacă primăvara nu este posibil, e bine să faci detoxificarea vara sau, cel mult, toamna. Și totuși, toamna nu este cel mai bun moment

Scanned with OKEN Scanner

pentru detoxificarea ficatului, pentru că acum el este în perioada lui cea mai slabă. Te rog, te rog, nici măcar să nu te gândeşti să faci detoxificarea în timpul iernii! Pur şi simplu, nu este momentul potrivit şi-ţi suprasolicită organismul. Nu pot să cred că atât de multe ziare şi reviste recomandă detoxificarea ca măsură de luat de Anul Nou! Foarte greşit! Singura excepţie o constituie curăţarea rinichilor: este posibil să detoxificăm rinichii iarna, întrucât procesul acesta e mult mai puţin solicitant pentru organism.

În mod ideal, aş dori să-ţi detoxifici toate sistemele, unul după celălalt — în acest fel: săptămâna de pregătire, urmată de detoxificarea colonului, urmată de detoxificarea ficatului, apoi de cea a rinichilor. Cu toate acestea, dacă preferi, poţi face detoxificarea rinichilor separat (deşi trebuie să repeţi săptămâna de pregătire).

Când să nu faci detoxificarea

Există câteva contraindicaţii importante în ceea ce priveşte detoxificare. N-ar trebui s-o faci, în cazul în care:

- ai diabet;
- eşti gravidă sau alăptezi;
- suferi de oboseală cronică;
- eşti răcit sau ai gripă;
- suferi de orice boală acută;
- ai un episod acut al unei boli cronice.

Consultă-te întotdeauna cu medicul înainte de a începe detoxificarea! Dacă urmezi un tratament medicamentos sau ai probleme de sănătate, ai putea recurge la un program de detoxificare sub supraveghere medicală, dar trebuie să discuţi cu medicul tău.

Scanned with OKEN Scanner

Atunci când vei urma planul meu, nu-ţi recomand să faci mai mult de-o tehnică avansată o dată. De exemplu, dacă ai în vedere opţiunea avansată de curăţire a colonului, nu urma, în acelaşi timp, şi opţiunea avansată pentru curăţirea ficatului.

Efectele secundare ale detoxificării

E corect să te avertizez că orice program de detoxificare, inclusiv acesta, va avea anumite efecte secundare. Îţi spun acest lucru nu ca să te sperii, ci dimpotrivă, ca să fii sigur că totul a mers bine, că organismul tău reacţionează la program. Cele mai frecvente efecte adverse la care te poţi aştepta sunt:

- dureri de cap: acestea sunt cauzate, de obicei, de lipsa cofeinei, pe măsură ce renunţi la cafea, ceai, sucuri şi ciocolată;
- pete şi erupţii cutanate;
- modificări ale funcţionării aparatului excretor;
- oboseală şi epuizare;
- modificări emoţionale.

Poate eşti surprins să afli că este posibil să apară modificări emoţionale. Dar, reţine, când ne detoxificăm, lucrăm nu doar la nivel fizic, dar şi la nivelurile mental şi emoţional. Detoxificarea poate, de multe ori, să scoată la iveală emoţii vechi şi amintiri toxice, pe măsură ce eliminăm toxinele fizice. În plus, lucrăm direct asupra emoţiilor, aşa că să nu fii surprins, dacă te vei confrunta cu schimbări. Ar fi foarte util să ţii un jurnal în timpul detoxificării — consemnarea sentimentelor este o metodă importantă de-a ţine evidenţa.

Scanned with OKEN Scanner

O persoană sănătoasă are instincte bune şi se poate adapta bine la mediul extern. Pentru a testa cât eşti de sănătos, gândeşte-te cât îţi e de uşor (sau de greu) să te adaptezi la lumea exterioară. Dacă eşti bine echilibrat, cel mai probabil, nu vei fi copleşit sau pus în dificultate de lucruri cum ar fi vremea rea, o privire răuvoitoare sau un vânzător nepoliticos. Ai fi, pur şi simplu, prea puţin preocupat de necazurile de zi cu zi — pe măsură ce energia din jurul tău se transformă, te transformi odată cu ea. Nu te îngrijora, dacă ştii că nu te adaptezi prea bine. Când vei termina această detoxificare, ar trebui să observi o diferenţă uriaşă.

Dacă n-ai mai făcut nicio detoxificare înainte sau ţi-e teamă că nu vei reuşi

Unii oameni pur şi simplu nu-şi pot închipui ce înseamnă să urmeze un program de vindecare, deoarece sunt atât de blocaţi în trecut, încât nu sunt capabili să vadă calea pe care trebuie să meargă. De asemenea, mulţi oameni au încredere în viitor, considerând că într-o zi, ca prin minune, lucrurile se vor schimba. Între timp, ei trăiesc de pe o zi pe alta. Eu cred că vindecarea poate avea loc numai atunci eşti conştient de momentul prezent.

Dacă ţi se pare greu, şi asta e valabil pentru mulţi dintre noi, există o singură tehnică de aplicat înainte de-a te angaja în program. E vorba de vechea practică yoghină de-a respira alternativ când pe o nară, când pe cealată, ceea ce te conectează instantaneu la *Sushumna*, canalul energetic central al prezentului.

- Îmbracă-te cu haine lejere şi stai cu spatele drept, fără să încrucişezi picioarele.
- Acoperă nara dreaptă cu degetul mare de la mâna dreaptă şi expiră pe nara stângă.

Scanned with OKEN Scanner

- Inspiră pe nara stângă, numărând până la patru.
- Acoperă nara stângă cu inelarul şi cu degetul mic, punând arătătorul şi degetul mijlociu pe puntea nasului, astfel încât să preseze zona dintre sprâncene. Rămâi în această poziţie, numărând până la 16.
- Eliberează nara dreaptă şi expiră. Încearcă să elimini complet aerul din plămâni, numărând până la patru.
- Inspiră pe nara dreaptă, numărând până la patru, şi apoi acoper-o din nou; după aceea ţine ambele nări acoperite, numărând până la 16.
- Eliberează nara stângă şi expiră, numărând până la opt.
- Ia-o de la capăt şi repetă întreaga secvenţă de cel puţin zece ori — respiră, numărând până la patru, ţine-ţi respiraţia, numărând până la 16, şi expiră, numărând până la opt.
- Opreşte-te, dacă te simţi ameţit.

Prima săptămână: pregătirea pentru program

Există şapte elemente vitale pentru perioada de pregătire. În fiecare zi, timp de şapte zile, va trebui să ai în vedere următoarele:

1. alimentaţia;
2. hidroterapia la cald şi frecarea pielii cu o perie;
3. apa cu argilă;
4. un exerciţiu energetic: alungarea fricii de viitor;
5. îmbrăcămintea;
6. exerciţiul „Surâsul interior“;
7. meditaţie: acordarea la *un mod de viaţă sănătos* (vezi anexa).

Să le examinăm în detaliu.

Scanned with OKEN Scanner

Alimentația

Scopul alimentației, în săptămâna de pregătire, este antrenarea mucusului din corp. Acest program alimentar are în vedere nutrimente care nu pun niciun stres toxic suplimentar pe organele și sistemele majore ale corpului. Este simplu de urmat și oferă o mulțime de alternative. Mai jos sunt principalele puncte.

- Consumă alimente organice. Dacă e greu să găsești un furnizor de produse organice, verifică recomandările din partea a VIII-a a cărții privind modul în care poți exclude toxicitatea din alimentație.
- Încearcă să-ți asiguri cea mai mare parte a proteinelor din cereale (în special, din cele încolțite, deoarece ele produc mult mai puțin mucus), nuci, semințe și legume.
- Consumă pește de mare adâncime, ca sursă suplimentară de proteine. E mai puțin probabil să fie contaminat cu deșeuri industriale toxice și metale grele. Cu toate acestea, evită heringul, macroul și tonul, care sunt specii deosebit de sensibile la poluarea cu metale grele. Somonul de crescătorie este, adesea, hrănit cu coloranți artificiali, pentru colorarea cărnii în roz, deci și acesta ar trebui evitat. Somonul sălbatic este bun.
- Consumă multe legume și fructe crude.
- Consumă multe fibre. Unele dintre cele mai bune tipuri de fibre sunt cele din semințele de legume încolțite, din varză, morcovi și mei.
- Bea multă apă. În cazul în care consumi apă îmbuteliată, alege o firmă care folosește mai degrabă recipiente din sticlă, decât din plastic, întrucât bacteriile se multiplică mai repede în cele din plastic. Ține-o la frigider și bea-o repede, de preferință în ziua când o desigilezi. Evită apa carbogazoasă, deoarece produce gaze în exces.

Scanned with OKEN Scanner

- Pentru salate sau cereale, foloseşte uleiuri presate la rece. Pentru gătit, foloseşte numai ulei de măsline presat la rece.
- Evită toate produsele cu E-uri, în special cu E249, E250, E251 şi E252, care sunt folosite la conservare. Încearcă să excluzi complet toate alimentele procesate şi produsele cu coloranţi, cu arome şi cu îndulcitori artificiali.
- Evită alimentele ce stimulează secreţia de mucus.
- Produsele din lapte de vacă formează cea mai mare cantitate de mucus; acestea includ nu doar laptele, ci şi untul, brânza, iaurtul etc. Produsele din lapte de capră şi de oaie produc mult mai puţin mucus, dar e bine să consumi cât mai-puţin din ele.
- Carnea roşie, carnea de pasăre şi ouăle.
- Boabele de soia sunt alimentul vegetal care produce cel mai mult mucus. Mulţi oameni folosesc laptele de soia ca înlocuitor al laptelui de vacă, pentru a reduce mucusul. E o mare greşeală. Consumă, în schimb, lapte de ovăz sau de orez.
- Evită consumul unor mari cantităţi de zahăr, în special de zaharuri rafinate. Foloseşte, în schimb, sirop de arţar, concentrat de mere, sirop de curmale şi miere. Dacă ai poftă mare de zahăr, încearcă să-ţi cureţi limba dimineaţa cu o linguriţă, frecându-i uşor suprafaţa, deoarece acest lucru îţi va reduce pofta de alimente dulci şi acre.
- Redu aportul de sare. În estul extrem al Rusiei există o mulţime de alge, cunoscute sub numele de varză-de-mare. Este benefic pentru corp să le consumi uscate, fiind un substitut bun pentru sare, furnizând şi iod, care se ştie că stimulează metabolismul. Poţi consuma, de asemenea, unul dintre tipurile de alge marine japoneze, disponibile în magazinele de sănătate.

Scanned with OKEN Scanner

- Nu bea alcool. Nici ceai sau cafea. Fără stimulente! Poți să bei ceaiuri de plante sau să încerci sugestiile din caseta de mai jos.
- Nu mânca seara, ia ultima masă cu cel puțin două-trei ore înainte de culcare. În cazul în care te gândești dacă să mănânci sau nu, atunci mai bine nu!

ALTERNATIVE LA CEAI ȘI CAFEA

Băutură aromată

patru boabe de cardamom;
patru boabe de piper;
trei cuișoare;
ghimbir proaspăt (după gust);
scorțișoară (după gust).

Macină toate ingredientele. Pune-le într-un vas, acoperă cu 300 ml de apă și fierbe-le timp de 20 de minute. Înainte de-a opri focul, poți să adaugi un vârf de cuțit de ceai verde. În ceașcă, poți adăuga puțină miere, dacă dorești.

- Poți, de asemenea, să pui fructe uscate în apă caldă. Adaugă miere după gust, pentru o băutură fierbinte calmantă și dulce.
- Folosește întreaga gamă de ceaiuri din plante care sunt acum disponibile — făcute din frunze, fructe și fructe de pădure. Reține: nu adăuga zahăr!
- Poți, de asemenea, să bei oricând minunata băutură rusească *sbitin* (vezi pagina 321).

Scanned with OKEN Scanner

Curăţirea corpului de mucusul în exces, folosind suc de hrean

Vei observa că recomand evitarea alimentelor care stimulează secreţia de mucus. Acest lucru este foarte important. Există, de asemenea, un amestec specific de hrean ras şi suc de lămâie, care poate ajuta foarte mult la antrenarea mucusului din părţi ale corpului unde are tendinţa de-a stagna (de exemplu, în tractul digestiv, sinusuri, în gât, în sistemul respirator). De asemenea, are un efect diuretic foarte bun. Va trebui să iei acest amestec înainte de masă, dimineaţa şi seara.

- Ia 150 g de hrean ras, plus zeama a trei lămâi.
- Amestecă ingredientele până capătă consistenţa unui iaurt gros (ca acela grecesc).
- Ia o jumătate de linguriţă de două ori pe zi, înainte de masa de dimineaţă şi de seară. Restul amestecului ar trebui pus la frigider, într-un vas etanş.

Hidroterapia la cald şi frecarea pielii cu o perie

Din câte îţi aminteşti din capitolul 7, hidroterapia la cald poate contribui la eliminarea mucusului. Prin urmare, este o parte esenţială din pregătirea noastră. În mod ideal, aş vrea să faci câte o formă de hidroterapie la cald în fiecare zi. Dacă locuieşti în apropierea unei saune sau băi cu aburi, e minunat. Dacă nu, foloseşte alternativele la domiciliu, indicate în capitolul 7. Dacă este posibil, fă efortul de-a ajunge la o baie cu aburi, cel puţin o dată în timpul săptămânii de pregătire, deoarece este cu adevărat eficientă la antrenarea mucusului.

Reţine că, înainte de-a recurge la hidroterapia la cald, trebuie să faci cinci minute de periaj al pielii. Poţi să foloseşti

Scanned with OKEN Scanner

orice tehnică prezentată în capitolul 7. Să nu sari peste acest lucru: reține, periajul pielii este o tehnică extrem de eficientă pentru stimularea eliminării de mucus și antrenarea altor materii toxice care blochează sistemul limfatic și ganglionii limfatici. Aceasta este o parte importantă a programului.

Apa cu argilă

Argila este importantă în programul nostru de detoxificare. Din câte-ți amintești, ea absoarbe toxinele, stabilizează sistemul electromagnetic și reface echilibrul pH-ului din organism. Trebuie luată dimineața, înainte de micul dejun. Poți să-ți prepari apa cu argilă din avans sau chiar înainte de-a o bea — depinde de tine. Instrucțiunile sunt la paginile 107-108.

Exercițiu energetic: purificarea energiei rezultate din frica de viitor

Ca terapeut, observ beneficiile imense ale îmbinării programului fizic cu vindecarea emoțională. Prin urmare, în fiecare săptămână a acestei detoxificări, vom apela la un exercițiu energetic diferit, la meditații care favorizează alungarea emoțiilor toxice. Începem cu meditația energetică menită să purifice energia rezultată din frica de viitor.

În timp ce-ți pregătești corpul pentru a scăpa de mucus și de toxine fizice, va trebui să te pregătești, emoțional și mental, să fii mai deschis. Trebuie să fii mai deschis către viitor și către ceea ce va aduce el. Este important să poți să-ți extinzi viziunea, să accepți noi soluții și orientări. Dacă ți-e frică de viitor, vei avea tendința să te blochezi în vechile tale tipare, fiind paralizat de neliniște. Vei fi incapabil să te bucuri de viață în prezent, pentru că întreaga ta

Scanned with OKEN Scanner

energie te împinge spre înainte, inducându-ți panică la gândul a ceea ce nu s-a întâmplat până acum și, de fapt, s-ar putea să nu se întâmple niciodată.

Această meditație te eliberează de anxietate și-ți permite să faci loc pentru ce e nou. Te pregătește pentru trecerea vieții tale într-un alt tipar. Îți amintești, din discuția noastră anterioară, că chakrele sunt influențate de culori — prea mult sau prea puțin dintr-o culoare ne poate strica echilibrul. Energia rezultată din frica de viitor se manifestă printr-un exces de culoare albastră, motivul pentru care vom și folosi această culoare în tehnică.

Vizualizarea este însoțită de o acțiune fizică (stoarcerea unui prosop), deoarece aceasta angajează atât emisfera stângă, cât și pe cea dreaptă a creierului, ceea ce face ca exercițiul să fie mai eficient. De semenea, stoarcerea este o acțiune concretă și am observat că acest lucru este foarte util pentru persoanele moderne, cărora le place acțiunea.

Trebuie să faci acest exercițiu în fiecare zi din prima săptămână. Nu are importanță ora, dar asigură-te că ai suficientă pace și liniște pentru a-i acorda întreaga ta atenție. Mulți oameni consideră că seara este un moment bun. Încăperea în care ai de gând să faci acest exercițiu de purificare ar trebui să fie bine aerisită, cu o fereastră lăsată deschisă pentru cel puțin o jumătate de oră înainte de-a începe exercițiul.

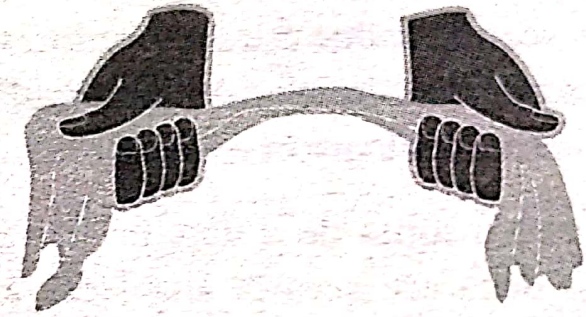
Respiră liber și natural pe parcursul acestui exercițiu — nu te forța în niciun mod. Vei avea nevoie de un vas mare și de un prosop de bumbac.

- Udă bine prosopul și pune-l în vas. Așează-te pe un scaun, cu spatele drept și picioarele depărtate. Pune vasul între picioare, pe podea. Spatele ar trebui să fie ușor rotunjit

Scanned with OKEN Scanner

și abdomenul, tras spre interior (ca și cum ai trage ombilicul spre coloană).

- Ține brațele în față, cu palmele în sus. Ar trebui să existe o distanță de aproximativ zece centimetri între mâini. Așează prosopul peste degetele mâinilor, întoarse cu fața în sus. Imaginează-ți că acesta are culoarea albastru-intens.



- Concentrează-te pe spațiul dintre încheieturile mâinilor. Respiră adânc pe nas și ține-ți respirația câteva secunde. Apoi relaxează-te, expiră și răsucește prosopul. Pe măsură ce storci fizic apa din prosop, folosește-ți și imaginația — închipuie-ți că storci până și ultima picătură de culoare albastră din prosop.
- Respiră adânc, ține-ți respirația, expiră și stoarce și mai mult albastru din prosop.
- Acum golește vasul și repetă, dar, de data asta, imaginează-ți că, din prosop, se scuge un lichid portocaliu-intens. În timp ce storci prosopul, rostește sunetul „l-l-l-l" — un sunet lin, continuu. Dacă ești familiarizat cu notele muzicale, acesta ar trebui să fie la fel ca nota „sol".
- În acest moment, ar trebui să-ți induci senzația de eliberare de toată frica față de evenimente viitoare. Ține mine această senzație, încearcă să ți-o fixezi în memorie.

Scanned with OKEN Scanner

Alimentația pe care o ai în această săptămână de pregătire te va ajuta să scapi de anxietate. E un lucru știut că anumite alimente cresc anxietatea — în special, cafeaua, ceaiul și alte produse care conțin cafeină, cum ar fi ciocolata și multe băuturi acidulate. De asemenea, zahărul crește nivelul anxietății, deci este important să-l eviți. Nu uita că zahărul este, adesea, un ingredient ascuns în multe (foarte multe) alimente. Toate aceste alimente îți vor induce un sentiment permanent de oboseală și de nemulțumire față de sine.

Îmbrăcămintea

Ca ajutor suplimentar, în această săptămână, îți recomand să adaugi mici obiecte vestimentare de culoare portocalie în garderobă: o eșarfă, o cravată, o curea etc. Portocaliul induce o serie întreagă de sentimente pozitive: bucurie, fericire și inspirație.

Exercițiul „Surâsul interior"

Un exercițiu care-mi place foarte mult. Dispunând de acest „surâs interior" și conectându-te la el cât mai mult posibil, vei reuși să-ți relaxezi corpul astral, corpul emoțiilor. Motivul e simplu. Când râzi sau zâmbești (în exterior sau pe interior), ești mult mai puțin expus la forțele emoțiilor și ale energiilor negative. Când zâmbești cu ușurință, nu doar vibrațiile tale astrale vor deveni mai ușoare, dar și aura îți va fi mai bine protejată. Iată un exercițiu de meditație simplu, care te va ajuta să realizezi aceste lucruri. Este un mod minunat de a-ți începe ziua. Fă acest exercițiu imediat după ce te-ai trezit, în timp ce încă stai în pat.

- După ce te trezești, întoarce-te astfel încât să stai pe spate, cu brațele și picioarele relaxate și întinse.

Scanned with OKEN Scanner

- Respiră profund şi expiră treptat, eliminând tot aerul acumulat noaptea. Repetă de trei ori.
- Acum mişcă-ţi de câteva ori degetele de la piciorul drept — degetul mare se ridică, iar celelalte coboară uşor. Repetă mişcările şi cu piciorul stâng.
- Acum treci la degetele de la mâini. Apucă vârful degetului mare de la mâna stângă şi scutură-l uşor. Repetă acest lucru cu degetul mare de la mâna dreaptă.
- Zâmbeşte, asta îţi transformă întreaga dimineaţă şi zi într-o sărbătoare, cât timp eşti încă pat!
- Respiră adânc, umplându-ţi complet plămânii cu aer, iar apoi permite respiraţiei să coboare mai jos, în abdomen. Ţine-ţi respiraţia pentru câteva secunde, apoi expiră încet în ordine inversă — din abdomen, apoi din plămâni.
- Ia o mică pauză şi repetă respiraţia profundă din nou. Exerciţiul poate a durat aproximativ două minute până acum.
- Continuă respiraţia profundă, dar, în loc să-ţi ţii respiraţia, zâmbeşte. Deci inspiră, fă o pauză şi zâmbeşte, apoi expiră. Ar trebui să zâmbeşti până-ţi apar mici riduri în jurul ochilor, ca rezultat al mişcării blânde.
- Acum, zâmbeşte larg şi sincer. Ochii trebuie să fie relaxaţi (imaginează-ţi că te uiţi la un cer plin de stele).
- Continuă să zâmbeşti şi închipuie-ţi culoarea roz.
- Respiră foarte profund, astfel încât culoarea să-ţi umple plămânii şi întregul corp.
- Rozul este energia iubirii, care-ţi copleşeşte întreaga fiinţă. Fiecare celulă din corpul tău iradiază culoarea roz.
- Nu uita să păstrezi acest zâmbet! În timp ce zâmbeşti, rosteşte clar: „Nu regret ce am pierdut. Calea spre viitor este liberă. Sunt o persoană nouă, eliberată.“ Trebuie să spui asta de cinci-zece ori, convingător şi energic.

Scanned with OKEN Scanner

Aceasta este o meditaţie minunată şi, cu cât o vei face mai mult, cu atât vei descoperi mai multe beneficii. Deşi exerciţiul prezentat este esenţial pentru această săptămână de pregătire, îl poţi face de-a lungul întregului program, pentru rezultate chiar mai bune.

PROGRAMUL TĂU ZILNIC ÎN SĂPTĂMÂNA DE PREGĂTIRE

Ai putea crede că ai o mulţime de lucruri de făcut! Dar, în realitate, nu este prea dificil. O zi normală, în prima săptămână, ar putea fi după cum urmează:

- Trezeşte-te: fă exerciţiul „Surâsul interior" cât eşti în pat, apoi ia apa cu argilă.
- Freacă-ţi pielea cu o perie, înainte de duş sau de hidroterapie cu apă caldă.
- Micul dejun: ia amestecul cu hrean, antimucus, apoi ia micul dejun.
- În drum spre serviciu: meditaţie (conectarea la *un mod de viaţă sănătos*).
- Masa de prânz.
- La cină: ia amestecul cu hrean, antimucus, înainte de-a mânca.
- Exerciţiul energetic.
- Hidroterapie la cald (dacă nu ai făcut-o dimineaţă).

Scanned with OKEN Scanner

Meditație: acordarea la un mod de viață sănătos

Trebuie să practici în fiecare zi acordarea la *un mod de viață sănătos*. Vei găsi această metodă în anexă. Nu contează când practici această meditație–incantație — mulți oameni preferă s-o facă seara, după serviciu. Cu toate acestea, dacă o înregistrezi, poți s-o folosești în orice moment al zilei, în drum spre serviciu, în pauza de prânz, când ești în pat.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 11
Programul de detoxificare a colonului

ACEASTĂ A DOUA ETAPĂ A PROGRAMULUI durează tot o săptămână. După ce ți-ai pregătit corpul și ți-ai programat mintea și emoțiile pentru succes, poți să treci la această purificare profundă. Chiar ai nevoie să-ți cureți colonul? Da, da, da. Nu mă pot gândi la cineva care n-ar beneficia de pe urma acestei detoxificări: din experiența mea, există doar câțiva oameni care nu au colonul congestionat.

Nu poți avea pretenția să te simți bine, dacă principalul organ responsabil de dejectarea reziduurilor toxice din organism nu funcționează la parametri normali. Când colonul este iritat din cauze ca alimentația, stresul, medicamentele, produsele chimice și alte substanțe, încearcă să se protejeze producând mai mult mucus. Acest mucus se lipește de orice aliment procesat rafinat nedigerat și se strânge pe pereții intestinului, într-un strat gros de materii fecale întărite. Asta nu doar că îngustează colonul, dar, de asemenea, este și un mediu ideal pentru înmulțirea microorganismelor patologice. Chiar dacă mișcările intestinului sunt regulate, asta nu e o garanție că ai scăpat de problemă.

Scanned with OKEN Scanner

Curățirea colonului este primul pas esențial în programul meu. Pur și simplu, nu-mi pot imagina că întinerirea ar putea avea loc în timp ce colonul este toxic și congestionat.

În perioada de detoxificare a colonului, scopul este să ne ocupăm de următoarele procese:

- curățirea colonului;
- reglarea mișcărilor peristaltice;
- refacerea florei intestinale sănătoase (bacterii bune).

Asta ne va permite să îndepărtăm principala sursă de toxicitate din organism și, ca rezultat, să ușurăm intervenția celorlalte sisteme de purificare ale corpului.

Săptămâna a doua din program: curățirea colonului

Din nou, există mai multe elemente de zi cu zi. Primele trei sunt exact asemenea celor din prima săptămână, care s-a încheiat. Hai să le recapitulăm rapid.

Alimentația

Continuă cu alimentația din săptămâna de pregătire. Adaptează-o, dacă este necesar, pentru un echilibru optim. Îți voi propune și câteva rețete ideale pentru micul dejun, indicate în această etapă a detoxificării. Reține, în timpul acestui proces, bea cel puțin doi litri de apă pe zi. Nu consuma niciodată apa odată cu alimentele. Cel mai bine este să bei apă cu o jumătate de oră înainte de mese sau cu două ore după, pentru a nu dilua acidul gastric.

Scanned with OKEN Scanner

Apa cu argilă

La fel cum ai făcut şi în săptămâna de pregătire, vei începe fiecare zi luând apa cu argilă.

Hidroterapia la cald şi frecarea pielii cu o perie

Continuă cu aceste proceduri, ca şi în săptămâna de pregătire.

Următoarele trei etape sunt, şi ele, cunoscute: exerciţiile energetice, îmbrăcămintea şi meditaţia. Însă în această săptămână vei face unele variaţii. Să vedem care.

Exerciţiu energetic: purificarea energiei asociate trecutului

Ca şi în săptămâna de pregătire, vei lucra atât asupra emoţiilor tale, cât şi asupra organismului. De data aceasta, vom avea în vedere purificarea energiei asociate trecutului. În această săptămână, în timp ce-ţi cureţi colonul, aş dori să faci acest exerciţiu în fiecare zi. În acelaşi mod în care începem să ne eliberăm de materia reziduală acumulată în colon, este important să începem să îndepărtăm şi emoţiile negative care s-au acumulat în suflet.

Mulţi dintre noi îşi petrec vieţile agăţându-se de suferinţe şi de nemulţumiri vechi. Din experienţa mea, oamenii cu constipaţie şi cu probleme de colon au tendinţa clară de-a se agăţa de trecut. Când facem acest lucru, legătura cu trecutul devine mai strânsă şi suntem complet incapabili să ne continuăm vieţile. Pentru a trece la purificarea energiei asociate trecutului, trebuie să începi să te eliberezi de nemulţumiri şi de sentimente de ranchiună din trecut. Imediat! Tehnicile pe care ţi le sugerez aici sunt foarte eficiente. Ele au ajutat mulţi oameni, astfel încât te rog să le

Scanned with OKEN Scanner

acorzi o atenție specială și să le încerci. Vei rămâne, probabil, surprins!

Dacă există cineva care te deranjează sau te-a deranjat, încearcă următorul lucru.

- Începe prin a-ți aminti o persoană care te deranjează sau care obișnuia să te deranjeze în trecut. Imaginează-ți-o mental în detaliu. Cum arată? Privește-i fața, corpul, observă-i limbajul corpului. Ascultă-i vocea, intonația și tonul.
- În momentul în care imaginea acestei persoane este clară în mintea ta, imaginează-ți (oricât de greu ți-ar fi) că este fericită și zâmbitoare. I s-a întâmplat ceva foarte bun; ceva ce aștepta sau încerca să realizeze. Și este cu adevărat fericită. Încearcă să menții această imagine un minut sau două.
- Cu ochii minții, trasează un cerc roz, un cerc al iubirii, în jurul acestei persoane. Acum, foarte încet și ușor, întrerupe acest cerc, disipând imaginea persoanei respective. În timp ce faci acest lucru, trebuie să încerci să simți nu doar detașarea de energia din trecut care te lega de ea, dar și fericirea provocată de faptul că tocmai ai văzut-o plină de bucurie. Reține aceste senzații, fixează-le în memorie.
- Se poate întâmpla să ajungi în locuri în care această persoană locuiește sau a lucrat și să te copleșească sentimentele neplăcute. Nu-ți face griji! Pur și simplu, zâmbește și amintește-ți senzațiile pe care le-ai trăit atunci când ai disipat cercul roz. Spune-ți: „Nu simt nimic. Ești iertat. Ești eliberat."

Pe de altă parte, dacă știi că ai ofensat pe cineva în trecut, trebuie să-ți ceri iertare — cu voce tare — din adâncul inimii. Spune:

Scanned with OKEN Scanner

- „Îi cer *(numele persoanei pe care ai supărat-o)* să mă ierte pentru că am rănit-o."
- „Îmi cer mie să mă iert pentru că mi-am permis să rănesc pe *(numele persoanei)*. Mă iert."
- „Îmi cer mie să mă iert pentru comportamentul față de *(numele persoanei)*, care mi-a afectat sănătatea."
- „Îmi cer mie să mă iert pentru că am purtat dușmănie și că m-am agățat de trecut. Mă iert."
- „Îi cer corpului meu să mă ierte pentru că i-am făcut rău prin comportamentul meu inconștient."

Îmbrăcămintea

În această săptămână, încearcă să introduci culoarea roșie în garderobă. Nu trebuie să te îmbraci din cap până în picioare în roșu, trebuie doar să adăugi o eșarfă, câteva bijuterii, un șal sau o cravată de această culoare.

Meditație: acordarea la un spirit sănătos

În această săptămână, vom începe să folosim acordarea la *un spirit sănătos* (metodă descrisă în anexă). E o meditație lungă, dar te rog să nu te descurajezi. Uneori, pur și simplu nu există o soluție scurtă, ușoară. Gândește-te la următorul lucru: ți-a luat toată viața să dobândești cine știe ce tipare nesănătoase, deci e oarecum improbabil ca ele să poată fi șterse cu o propoziție. Din nou, îți sugerez cel mai bun mod de-a integra această acordare puternică: s-o înregistrezi și s-o asculți când dorești. Reține, trebuie să folosești un ritm monoton. S-ar putea ca frazarea să ți se pară ciudată, dar accept-o așa cum este.

Dincolo de aceste elemente familiare, vom include și câteva tehnici bune, pentru curățarea colonului. Să le examinăm în continuare.

Scanned with OKEN Scanner

Rețetă rusească pentru detoxificare

O altă rețetă foarte eficientă. În această săptămână, ar trebui să iei o lingură din următorul amestec înainte de fiecare masă.

- Taie mărunt trei lămâi (cu tot cu coajă).
- Pune bucățelele peste trei căței de usturoi raşi fin şi trei linguri de miere. Amestecă totul cu trei litri de apă prefiartă şi răcită.
- Lasă amestecul timp de trei zile într-un recipient de sticlă, cu capac. După această perioadă, este gata de utilizare.

Mic dejun cu tărâțe de grâu

Pentru micul dejun, îți recomand tărâțele de grâu, care au un efect puternic de detoxificare a sistemului digestiv. Cea mai importantă capacitate a fibrelor din tărâțe este de-a reține apa. Un gram de tărâțe de grâu poate absorbi până la cinci grame de apă. Prezența fibrelor minuscule de tărâțe în sistemul digestiv duce la înmuierea materiei fecale, accelerându-i, astfel, timpul de tranzit prin colon.

La scurt timp după dezastrul nuclear de la Cernobîl, salvatorilor le-au fost date 20–30 de grame de tărâțe de grâu, ca parte din alimentația zilnică, şi acest lucru a redus dramatic trecerea radicalilor liberi în sânge, din sistemul digestiv. Aceasta este o altă calitate valoroasă a tărâțelor: capacitatea de-a curăța sângele şi de-a elimina radicalii liberi.

Rețetă rapidă cu tărâțe de grâu, pentru micul dejun

- Peste noapte, lasă la înmuiat două linguri de tărâțe de grâu în apă cât să le acopere. Îți recomand să adaugi caise uscate (nesulfurate), prune, stafide şi/sau fulgi fini de ovăz.

Scanned with OKEN Scanner

- Dacă vrei, poţi să adaugi şi câteva nuci în dimineaţa următoare. Consumă amestecul.

Exerciţii pentru curăţarea colonului

Aş dori să practici anumite exerciţii în fiecare zi, înainte de micul dejun, pentru a stimula peristaltismul colonului. Încearcă să fii atent la tehnică atunci când faci aceste exerciţii, pentru a nu forţa gâtul sau spatele. Execută-le încet şi cu atenţie, nu e un concurs!

Răsucirea coatelor şi a genunchilor

- Întinde-te pe spate şi sprijină-ţi uşor gâtul cu degetul mare şi cu arătătorul. Uită-te în tavan şi menţine un unghi de 45 de grade între bărbie şi claviculă.
- Suge-ţi burta, ca şi cum ai vrea să-ţi apropii ombilicul de coloana vertebrală. Contractă cu putere muşchii pelvieni.
- Inspiră. Apoi expiră, în timp ce îndoi genunchiul drept la piept şi-ţi ridici trunchiul, pentru a atinge genunchiul drept cu cotul stâng.
- Inspiră pe măsură ce te relaxezi şi revii la poziţia de pornire.
- Repetă cu genunchiul şi cotul opuse.
- Repetă de cel puţin 12 ori.

Răsucirea dublă a genunchilor

- Întinde-te pe spate şi sprijină-ţi uşor gâtul cu degetul mare şi cu arătătorul, ca înainte.
- Încă o dată, trage-ţi burta şi contractă muşchii pelvieni. Inspiră. Expiră şi ridică ambii genunchi până la nivelul coatelor. E ca o ghemuire, dar mai lentă şi mai controlată.

Scanned with OKEN Scanner

Aminteşte-ţi să-ţi menţii privirea îndreptată în sus tot timpul, astfel încât să nu-ţi forţezi gâtul.
- Stai aşa preţ de trei până la şase secunde. Inspiră pe măsură ce revii încet la poziţia de început.
- Repetă de cel puţin 12 ori. Asigură-te că-ţi coordonezi respiraţia cu mişcările.

Răsucirea genunchiului în partea opusă

- Întinde-te cu braţele pe lângă corp.
- Ridică genunchiul stâng la un unghi de 90 de grade, în timp ce inspiri.
- Ţinând umerii drepţi, răsuceşte-te din talie şi roteşte piciorul spre dreapta, în timp ce expiri. Rămâi aşa trei secunde.
- Inspiră pe măsură ce aduci piciorul înapoi.
- Expiră în timp ce revii încet la poziţia iniţială.
- Repetă cu celălalt picior.
- Repetă de 12 ori.

Bicicleta

Bicicleta este un alt exerciţiu recomandat, pentru că ajută la masarea colonului, pe măsură ce coapsele alternează presiunea asupra colonului ascendent şi descendent.

Detoxificarea profundă a colonului

Există două metode de bază prin care poţi ajuta colonul să elimine uşor mucusul acumulat şi materiile fecale. Prima este o reţetă tradiţională rusească, care foloseşte mai multe laxative bine-cunoscute. A doua se bazează pe psyllium. Cercetările au descoperit că acesta se ataşează de toxinele şi mucusul care aderă şi se acumulează pe pereţii colonului

Scanned with OKEN Scanner

şi le elimină. Psyllium este o pudră făcută din seminţe de pătlagină zdrobite. Volumul ei creşte atunci când este amestecată cu apă sau suc. Acest lucru îmbunătăţeşte peristaltismul, fără să irite sau să dilate colonul. Coaja este mai eficientă decât seminţele.

Prima metodă: reţetă rusească de laxativ

În fiecare zi a acestei săptămâni, înainte de-a merge la culcare, ia o lingură din următorul amestec:

- 100 g de caise, prune, stafide tocate fin;
- 70 g de miere (în mod ideal, miere de manuka, dar orice miere naturală e bună);
- 30 g de nuci tocate;
- 100 g de foi de siminichie uscate.

Se amestecă ingredientele de mai sus cu apă călduţă, dacă preferi. Poţi să păstrezi amestecul rămas într-un recipient de sticlă etanş.

Metoda a doua: psyllium

Pune o linguriţă de psyllium (disponibilă în magazinele naturiste) într-un pahar de suc de fructe diluat, amestecă şi bea totul imediat, înainte de-a se îngroşa. Bea apoi un pahar mare cu apă. Dacă nu-ţi place în forma aceasta, poţi să-ţi cumperi capsule şi să le iei conform instrucţiunilor.

Curăţirea avansată a colonului

Clismele reprezintă cea mai populară modalitate de curăţire a colonului în Rusia. Unora nu le place această metodă, dar nu se gândesc la reziduurile descompuse, acumulate

Scanned with OKEN Scanner

în corp. În prezent, există multe clinici în Occident ce realizează hidroterapie colonică (cunoscută şi sub numele de irigare colonică), care este o modalitate rapidă şi eficientă de-a antrena fecalele şi de-a elimina toxinele. Este foarte utilă atunci când urmezi un program strict de detoxificare, cum ar fi acesta recomandat de mine.

Iată ce se întâmplă. Un tub de plastic steril este introdus în rect, prin care ajunge apă filtrată în colon. Un tub de evacuare elimină apa, împreună cu resturi şi mucus, acumulate, probabil, în ani de zile. Procesul este discret şi deloc dureros.

Dacă alegi această metodă, urmează indicaţiile terapeutului tău.

Poţi face, de asemenea, o versiune modificată a acesteia la domiciliu, cu o trusă pentru clismă. Este o modalitate eficientă de-a elimina toxinele, însă apa ajunge, de obicei, doar în colonul sigmoid şi descendent — deci nu este la fel de intensă şi de amplă ca irigarea colonică.

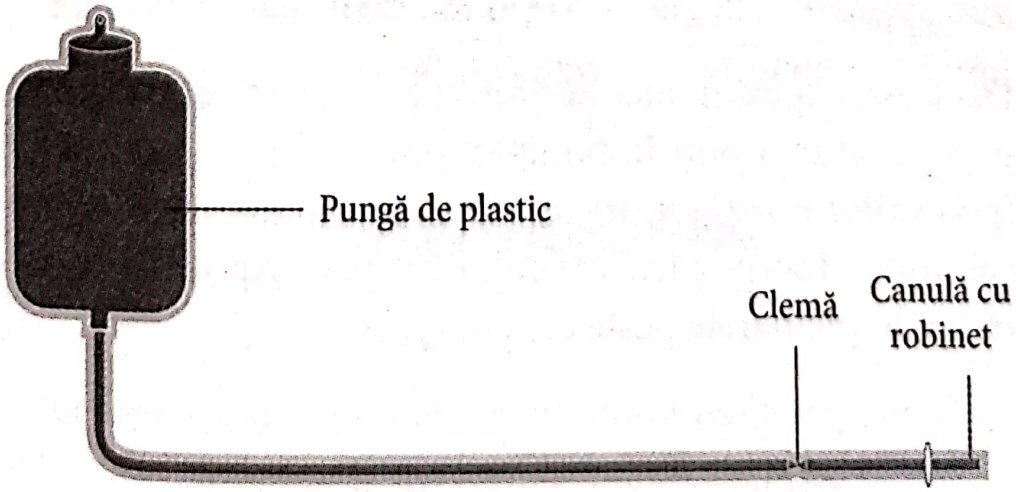
Trusele pentru clismă pot fi achiziţionate de la farmacii şi constau într-o pungă de plastic de doi litri, un tub de 1,20 de metri prevăzut cu o clemă şi o canulă cu robinet. Cel mai bun moment pentru curăţirea colonului este fie între 5 şi 7 dimineaţa, fie între 8 şi 9 seara, deci poţi s-o faci ori înainte de micul dejun, ori seara, dacă nu ai timp dimineaţa.

Aceasta este, de obicei, o procedură foarte sigură; totuşi aş dori să te consulţi cu medicul înainte de-a face o clismă, pentru a te asigura că n-ai nicio afecţiune în care ar putea fi contraindicată.

Scanned with OKEN Scanner

Cum să folosești trusa pentru clismă

- Închide clema de pe tub și atașează canula mai scurtă pentru clismă. Umple punga cu apă la temperatura corpului. Folosește doar apă îmbuteliată, întrucât clorul distruge bacteriile bune din intestin.
- Dizolvă o linguriță de sare și una de bicarbonat de sodiu într-o jumătate de ceașcă de apă caldă. Adăugă acest amestec în pungă și amestecă bine.
- Deschide clema și lasă apa să curgă prin tub, pentru a elimina aerul. Apoi prinde din nou clema.
- Lubrifiază canula cu ulei de măsline.
- Agață punga pe clanța de la baie.
- Întinde-te pe partea stângă, pe podeaua din baie (sau stai pe coate și genunchi), și introdu ușor vârful lubrifiat în rect.
- Deschide clema încet. Dacă ai o senzație de preaplin, încearcă să închizi clema, așteptând cinci, zece secunde, și apoi deschide-o. Colonului nu-i place să fie grăbit și, în acest fel, poți să introduci mai multă apă.
- Deși, în mod ideal, ar fi bine să introduci aproape întreaga apă din pungă, este posibil să nu poți folosi decât un sfert sau jumătate din ea, în acest moment.



Scanned with OKEN Scanner

- Pentru a facilita curăţarea colonului în acest fel, respiră pe nas, iar în timp ce inspiri şi expiri, fă mişcări ritmice de pompare din abdomen, trăgând înăuntru şi în afară.
- Când te simţi plin, prinde din nou clema, scoate canula, trage uşor picioarele în spatele capului (opţional) şi apoi aşează-te pe WC, pentru a expulza apa, ajutându-te prin masare uşoară în jurul ombilicului, în sensul acelor de ceasornic.
- Goleşte soluţia rămasă, clăteşte punga şi tubul şi prinde clema la loc.

Planul tău săptămânal pentru clismă

- Ziua 1: umple punga pentru clismă cu 0,5 litri de apă.
- Ziua 2: umple-o cu 1 litru de apă.
- Ziua 3: odihneşte-te; fără clismă.
- Ziua 4: foloseşte 1,5 litri de apă.
- Ziua 5: odihneşte-te; fără clismă.
- Ziua 6: odihneşte-te; fără clismă.
- Ziua 7: foloseşte 2 litri de apă.

Alternativă (pentru cei experimentaţi în detoxificare)

Dacă ai mai făcut clismă sau revii la acest program pentru a doua oară ori mai mult, poţi să pui 2 litri de de apă în punga pentru clismă — o opţiune mult mai avansată.

Dacă eşti experimentat în folosirea clismei şi dacă practici şi yoga, atunci poţi îmbunătăţi procesul folosind *asanele* (posturile) din yoga, în timp ce menţii apa în interiorul colonului. Începe prin a te culca pe spate. Apoi fă lumânarea şi du picioarele peste cap, în spate.

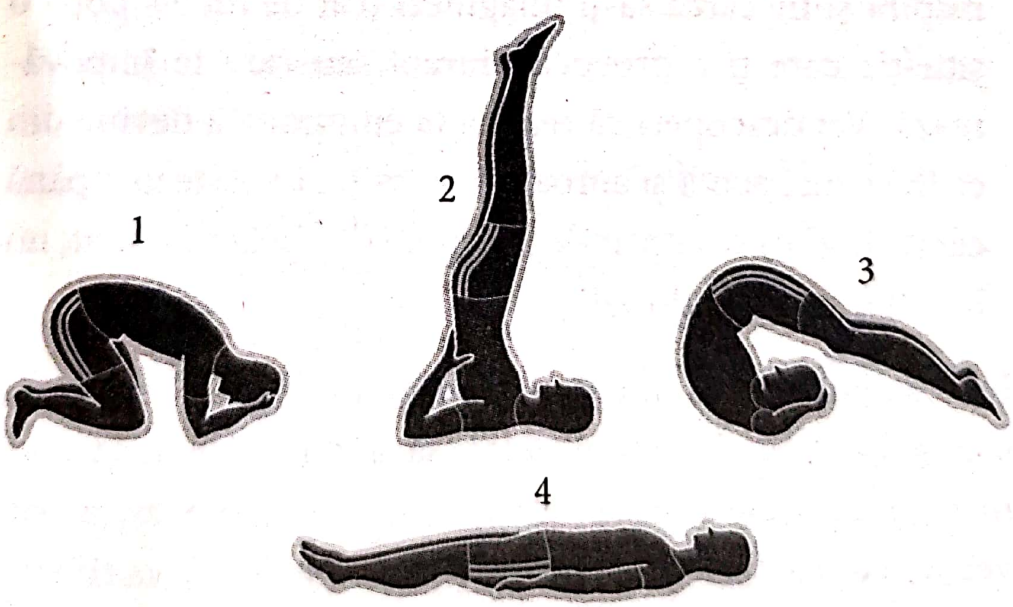
> *Te rog, nu încerca acest lucru, dacă nu practici yoga în mod regulat!*

Scanned with OKEN Scanner

Salata-măturǎ

Aceasta face exact ceea ce spune şi numele ei: acţionează ca o măturǎ ce-ţi curăţă intestinele. E un catalizator minunat pentru stimularea peristaltismului colonului şi ajută la eliminarea materiei stagnante. În mod ideal, ar trebui să foloseşti legume organice pentru această salată. În timpul etapei de detoxificare a colonului şi a ficatului, ea va reprezenta masa de prânz, sau o parte din masa ta de prânz din fiecare zi.

- Amestecă varză, morcov şi sfeclă proaspăt rase, în proporţie de 3:1:1.
- Presează amestecul cu mâinile, pentru a extrage ceva suc.
- Adaugă puţină zeamă de lămâie şi ulei de in.
- Pune şi patru sau cinci prune uscate, pe care le-ai ţinut, în prealabil, la înmuiat în apă, timp de aproximativ două ore.



Acestea sunt exerciţiile pe care le poţi executa după clismă, dar înainte de-a elimina apa.

Scanned with OKEN Scanner

Exercițiu cu balon, pentru detașarea de trecut

Acesta este un exercițiu important care te va ajuta să alungi problemele vechi — fie ele fizice sau metafizice — din sistem. Te va ajuta să scapi de blocaje emoționale adânc înrădăcinate și, de asemenea, îi va permite corpului să elimine și să-și deschidă canalele pentru a se elibera de materia și toxinele blocate. Vei avea nevoie de un pachet de baloane — de orice dimensiune sau culoare — și de un ac.

- Suflă încet și cu atenție într-un balon. Cu fiecare expirație, alungă toate emoțiile și amintirile neplăcute pe care le ai și dorești să le scoți din sistem.
- Odată ce balonul este complet umflat și plin de „chestiuni" vechi, fă-i un nod la bază.
- Ia balonul într-o mână și acul în cealaltă. Închide ochii, respiră și încearcă să-ți imaginezi (cât de intens poți) o situație care ți-a provocat durere sau care te împovărează. Vei descoperi că reacția ta emoțională devine din ce în ce mai acută și aproape copleșitoare. Așteaptă până când simți că te cuprinde cu totul și, în acel moment, nu înainte, sparge balonul!

Este important să nu premeditezi momentul când vei sparge balonul. Ar trebui să lași să se întâmple de la sine, într-un mod cu totul spontan. Dacă reușești acest lucru, vei avea o reacție foarte puternică. Sunetul brusc va elibera energia și va împinge blocajul în afara aurei.

Scanned with OKEN Scanner

PROGRAMUL TĂU ZILNIC ÎN SĂPTĂMÂNA DE CURĂȚIRE A COLONULUI

Așa ar trebui să se desfășoare o zi din cea de-a doua săptămână a programului:

- la trezire:
  - exercițiul „Surâsul interior" (opțional) (paginile 129–131);
  - exerciții pentru colon;
  - curățirea colonului (clismă — opțional);
  - apa cu argilă;
  - frecarea pielii cu o perie și hidroterapie cu apă caldă.
- înainte de micul dejun: rețeta rusească pentru detoxificare (pagina 138);
- micul dejun: tărâțe de grâu/orz;
- în drum spre serviciu (sau în orice moment): meditație (acordarea la *un spirit sănătos*);
- înainte de masa de prânz: rețeta rusească pentru detoxificare;
- la prânz: salata-mătură;
- înainte de cină:
  - curățirea colonului (clismă) — în cazul în care n-a fost făcută dimineața;
  - rețeta rusească pentru detoxificare;
- la cină: la alegerea ta, în funcție de recomandări;
- seara: exercițiu energetic — purificarea energiei asociate trecutului;
- înainte de culcare: dacă ai ales să nu faci clisma, apelează fie la rețeta rusească de laxativ, fie la psyllium, pentru curățirea colonului (pagina 141).

Poți să practici exercițiul cu balon, pentru detașarea de trecut, ori de câte ori crezi că e necesar.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 12
Programul de detoxificare a ficatului

ACUM, VOM TRECE LA A TREIA ETAPĂ a detoxificării. Ea vine imediat după săptămâna de curățire a colonului și durează tot o săptămână.

Ficatul reprezintă fabrica noastră de eliminare a reziduurilor. Atunci când funcționează bine, va elimina toxinele din mediu și produsele reziduale în mod corespunzător. Funcțiile ficatului sunt depozitarea și filtrarea sângelui, secreția de bilă și numeroase funcții metabolice, inclusiv conversia zahărului în glicogen. El joacă un rol vital în metabolismul grăsimilor și în oxidarea lor, pentru producerea de energie. De asemenea, funcția ficatului este de a produce bilă, între 1 și 1,5 litri pe zi, care se eliberează în vezica biliară. Bila conține numeroase produse care au fost dezactivate și neutralizate de către ficat: medicamente, hormoni și produse reziduale. La rândul ei, vezica biliară elimină fierea în intestin. De aici, este excretată.

Așa cum am spus deja, toate acțiunile de detoxificare funcționează cel mai bine primăvara. E o perioadă deosebit de potrivită pentru detoxificarea ficatului, deoarece, la nivel energetic, acest organ este cel mai puternic primăvara. Dacă nu e posibil să faci purificarea acum, încearcă totuși

Scanned with OKEN Scanner

să eviţi toamna. Ficatul este cel mai slab în această perioadă a anului, iar procesul de detoxificare îl poate epuiza şi mai mult. Îţi voi arăta diferite forme de detoxificare a ficatului — unele mai blânde decât altele. Dacă aceasta este prima ta detoxificare după instrucţiunile mele, îţi recomand să urmezi programul de detoxificare blândă a ficatului, de şapte zile.

Programul pentru a treia săptămână: detoxificarea blândă a ficatului

Din nou, există elemente diferite ale detoxificării.

Alimentaţia

Programul tău alimentar de bază este acelaşi ca în săptămâna de pregătire. Cu toate acestea, trebuie să creşti consumul de legume, adoptând, pe cât posibil, un regim vegetarian şi evitând, în acelaşi timp, alimentele producătoare de mucus, precum produsele lactate şi soia. Consumă, în special, multe alimente de culoare galbenă: caise uscate, kaki, nuci, lămâi, pâine cu tărâţe etc.

Ar trebui să bei ceai de păpădie toată această săptămână. Păpădia este o plantă foarte importantă pentru ficat, este un tonic hepatic blând şi stimulează secreţia de bilă.

Poţi lua un supliment de armurariu. Numit şi ciulinul-laptelui (*Silybum marianum*), aceasta este o altă plantă foarte bună pentru ficat. Există cercetări impresionante realizate pe armurariu, care au dovedit calităţile acestuia de-a proteja ficatul, precum şi de-a stimula procesele de detoxificare. Armurariul poate mări numărul celulor hepatice noi, care le înlocuiesc pe cele vechi şi deteriorate. Acesta poate fi luat ca tinctură sau sub formă de capsule.

Scanned with OKEN Scanner

Terci de ovăz

Pentru micul dejun din această săptămână, ar fi ideal să consumi terci de ovăz.

- Pune cinci linguri de fulgi de ovăz în apă rece şi lasă totul la înmuiat peste noapte. Foloseşte ovăz organic. Ar trebui ca apa să fie cu cinci centimetri peste nivelul ovăzului.
- Dimineaţa, încălzeşte, dar nu fierbe apa cu ovăz. Adaugă miere, dacă vrei să îndulceşti terciul.

Hrişcă

Dacă preferi, poţi consuma hrişcă fiartă, gătită potrivit tehnicii ruseşti descrise la pagina 304. Sau poate preferi fulgi de hrişcă (disponibili în magazinele de specialitate). Aminteşte-ţi să nu foloseşti lapte de vacă sau de soia; cel de migdale sau de orez este mai indicat.

Alternativ, ia în calcul curăţirea cu terci de hrişcă, care este minunat pentru stimularea producţiei de bilă. Iată mai jos reţeta rusească.

- Pune o ceaşcă de hrişcă în apă rece şi las-o la înmuiat două-trei ore. Strecoară şi aruncă apa.
- Adaugă trei căni de apă proaspătă şi pune totul pe foc, până începe să fiarbă. Fierbe amestecul timp de zece, cincisprezece minute.
- Ia vasul de pe foc şi lasă terciul să se odihnească preţ de câteva minute.
- Poţi să adăugi puţin ulei, dar nu şi sare.

Suc pentru detoxificarea ficatului

În patru din cele şapte zile, cât are programul, e recomandat dimineaţa, pe stomacul gol, sucul pentru detoxificarea ficatului.

Scanned with OKEN Scanner

- Pune câte 250 ml de zeamă proaspăt stoarsă de lămâie şi de apă carbogazoasă într-un blender.
- Adaugă un căţel de usturoi proaspăt, o lingură de ulei de măsline extravirgin şi 1 cm de rădăcină de ghimbir proaspăt (felii). Mixează pentru câteva momente, până se formează un lichid omogen, şi bea-l cu înghiţituri mici.
- Dacă nu-ţi place, încearcă să înlocuieşti zeama de lămâie cu suc de mere organice şi adaugă doar un strop din prima.
- În oricare dintre aceste cazuri, poţi să bei suc de mere după aceea, pentru a scăpa de gustul neplăcut, apoi, 15 minute mai târziu, bea o ceaşcă de ceai de mentă fierbinte.

Apa cu argilă

Continuă cu apa cu argilă la fel ca în săptămânile precedente.

Amestec antimucus cu hrean

Vei lua, din nou, sucul de hrean — ca în prima săptămână, cea de pregătire pentru detoxificare (vezi pagina 125) —, de data aceasta pentru a stimula activitatea ficatului. Trebuie luat dimineaţa şi seara, înainte de mese, dar nu în a patra până la a şaptea zi (atunci când iei sucul pentru detoxificarea ficatului); în aceste zile, îl vei lua doar înainte de cină.

Salata-mătură

Vei continua, de asemenea, cu salata-mătură la prânz, cum este descris la pagina 145. Şi totuşi, în săptămâna aceasta, salata poate să reprezinte doar o parte din masa de prânz, astfel încât să nu te plictiseşti de ea.

Scanned with OKEN Scanner

Hidroterapia cu apă caldă

În această săptămână, vom continua frecarea pielii cu peria şi hidroterapia la cald; cu toate acestea, vom folosi uleiuri de conifere în hidroterapie. Poţi să faci în continuare băi de aburi sau saună, utilizând ulei de pin, de chiparos sau de cedru (pus pe cărbuni sau pe prosop). Alternativ, pune câteva picături din aceste uleiuri în baie.

> *Evită pinul, dacă suferi de alergii! Evită chiparosul şi cedrul în timpul sarcinii: reţine că n-ar trebui să aplici programul de detoxificare, dacă eşti gravidă!*

Exerciţiu energetic: purificarea energiei asociate mâniei

În această săptămână, vom lucra asupra purificării energiei corespunzătoare mâniei, o emoţie asociată adesea cu ficatul. De obicei, furia se prezintă în aură ca un exces de culoare roşie.

Aş recomanda practicarea acestui exerciţiu dimineaţa. Fă-l maximum 15 minute (nu mai mult). Nu trebuie să-l practici în fiecare zi, decât dacă ştii că ai o problemă cu mânia. Camera în care lucrezi asupra purificării excesului de energie roşie trebuie să fie bine aerisită, iar o fereastră ar trebui lăsată deschisă cel puţin o jumătate de oră înainte de-a începe acest exerciţiu.

Pe parcursul exerciţiului, respiră liber şi firesc. Vei avea nevoie de un vas mare şi de un prosop de bumbac.

- Udă bine prosopul şi pune-l în vas. Aşează-te pe un scaun, cu spatele drept, iar vasul pune-l pe podea, între picioarele tale. Respiră liniştit de câteva ori, pe nas. Acum inspiră pe nas, ţine-ţi respiraţia două sau trei secunde şi

Scanned with OKEN Scanner

apoi expiră, din nou, pe nas. Repetă paşii pentru câteva minute, până când te vei simți calm şi concentrat.

- Ia prosopul umed din vas. Stai cu picioarele depărtate, la nivelul umerilor. Spatele trebuie să fie uşor rotunjit, abdomenul, tras spre interior (ca şi cum ai duce ombilicul spre coloana vertebrală). Pune mâinile pe picioare, cu palmele în sus. Trebuie să existe o distanță de aproximativ zece centimetri între mâini. Pune prosopul pe degetele de la mâini, care sunt întoarse în sus.
- Acum, concentrează-te pe prosop şi imaginează-ți că este de culoare roşu-intens. Respiră adânc pe nas şi ține aerul în piept. Apoi contractă abdomenul şi apucă-te să storci prosopul cu mâinile, imaginându-ți că toată culoarea roşie se scurge în vas. Stoarce-l cât de bine poți. În timp ce faci asta, rostește sunetul „oh" printre dinți. Dacă eşti familiarizat cu notele muzicale, acest sunet este la fel ca nota „do".
- Repetă pasul anterior cât simți că este necesar, până dispare tot roşul din prosop şi ajunge în vas (în imaginația ta), iar din prosop nu mai curge nicio picătură de apă (fizic). Vei avea, probabil, o senzație de eliberare de toate emoțiile negative pe care le-ai avut în trecut. Imaginează-ți că nu storci doar apa, dar şi tot ceea ce înseamnă ranchiună, nemulțumire, neînțelegere, grosolănie şi insulte — spuse sau primite. Amintește-ți această senzație, încearcă să ți-o fixezi în memorie.
- Când te simți pregătit, aruncă apa din vas. Dacă nu eşti încă liniştit, udă din nou prosopul şi repetă întregul exercițiu (unii dintre noi avem o mulțime de roşu de stors!).
- Încheie printr-o respirație liniştită — ca la începutul acestui exercițiu. Apoi ridică-te şi întinde-te.

Scanned with OKEN Scanner

Păstrează prosopul pe care l-ai folosit pentru acest exercițiu, ca să te ștergi cu el pe față dimineața. Imaginează-ți că acesta absoarbe tot excesul de energie roșie din tine.

Îmbrăcămintea

Atunci când trebuie să lucrezi cu energia roșie a mâniei, este bine să porți haine gri-deschis, cu puțin verde, pentru a echilibra și mai mult energia.

Meditație: acordarea la un spirit sănătos

În această săptămână, vei continua cu acordarea la *un spirit sănătos*. Dacă dorești, poți să faci asta împreună cu partenerul sau cu familia ta — ori spuneți toți textul împreună, ori li-l spui tu lor. Este benefic pentru toată lumea, indiferent că se înscrie într-un program de detoxificare sau nu.

Detoxificarea intensă: metodă alternativă (trei zile)

După ce ai finalizat în totalitate programul meu pentru prima dată și revii, poate vei dori să încerci această metodă, ceva mai strictă, de detoxificare a ficatului. O propun ca alternativă pentru momentul când vei reveni la această detoxificare, în anii următori.

Cel mai bun moment pentru această detoxificare este în timpul lunii pline.

> *Nu face această detoxificare, dacă ai calculi biliari, probleme hepatice sau biliare cronice ori acute, în plus față de contraindicațiile generale legate de detoxificare!*

Scanned with OKEN Scanner

Această detoxificare durează numai trei zile, perioadă în care ar trebui să consumi doar legume şi fructe. În plus, vei putea consuma cât vei vrea din sucul şi supa prezentate mai jos.

PROGRAMUL TĂU ZILNIC ÎN SĂPTĂMÂNA DE DETOXIFICARE A FICATULUI

Din nou, ai impresia că sunt o mulţime de făcut. Să analizăm modul în care ţi-ai putea planifica zilele în cea de-a treia săptămână:

- la trezire:
  - exerciţiul „Surâsul interior“ (opţional);
  - apa cu argilă;
  - frecarea pielii cu peria şi hidroterapie cu apă caldă;
  - sucul pentru detoxificarea ficatului (doar din a patra până în şaptea zi);
- înainte de micul dejun: amestecul antimucus cu hrean (doar din prima până în a treia zi);
- micul dejun:
  - terci de grâu sau de hrişcă;
  - supliment din ciulinul-laptelui;
- în drum spre serviciu (sau ori de câte ori doreşti): meditaţie (acordare pozitivă);
- înainte de masa de prânz: amestecul antimucus cu hrean;
- la prânz: legume/cereale, plus salata-mătură;
- înainte de cină: amestecul antimucus cu hrean;
- la cină: legume, fructe;
- seara: exerciţiu energetic — purificarea energiei asociate mâniei (la nevoie);

Scanned with OKEN Scanner

- înainte de culcare: dacă simţi că aparatul excretor funcţionează în continuare lent, poţi adăuga, la ora de culcare, psyllium sau reţeta rusească de laxativ, pentru curăţirea colonului (pagina 136).
- pe parcursul zilei: ceai de păpădie.

Suc de sfeclă roşie şi mere

O parte de suc de sfeclă roşie la patru sau cinci părţi de suc de mere (recomand numai soiurile acrişoare de mere).

Notă: lasă întotdeauna sfecla curăţată de coajă la înmuiat peste noapte, înainte de-a o stoarce.

Supă de ovăz

- Pune trei linguri de boabe şi fulgi de ovăz la 0,5 litri de apă.
- Pune vasul la foc mic, până începe să fiarbă, şi aşteaptă să clocotească pentru două-trei minute.
- Strecoară lichidul, care acum e gata pentru a fi folosit (dacă supa e prea groasă, poţi s-o diluezi cu apă fierbinte).

Aceasta este o băutură fantastică! E excelentă pentru curăţarea sângelui şi pentru reglarea metabolismului.

Variaţii

Poţi să consumi salata-mătură în acest program şi, dacă vrei, practică acordajele şi exerciţiile energetice.

Dacă alegi această metodă, este esenţial să faci zi de zi tratamente de hidroterapie la cald şi, de asemenea, clisme.

Scanned with OKEN Scanner

Voi prezenta acum o clismă cu cafea, care este folosită în cadrul unora dintre aceste metode.

Clismă cu cafea

Soluția de cafea este ținută în colon pentru un interval scurt de timp, ajutând la detoxificarea ficatului.

- Pune trei linguri de cafea (veritabilă, nu nes) la 250 ml de apă.
- Dă amestecul în clocot trei minute și apoi lasă-l pe foc mic încă 20 de minute.
- Strecoară cafeaua și las-o să se răcească la temperatura corpului.
- Urmează instrucțiunile pentru clismă, furnizate în programul de curățire a colonului, dar, în loc de apă, folosește cafea.
- Lasă soluția să intre în colon încet și treptat — rezistă îndemnului de-a o evacua.
- Încearcă, dacă este posibil, să ții lichidul zece minute, apoi elimină-l.

Dacă preferi, poți înlocui această clismă cu orice rețetă pentru curățarea blândă a colonului, prezentată în capitolul 11.

Detoxificarea avansată a ficatului (șapte zile)

Acest program este, de asemenea, pentru cei experimentați în detoxificare. Repet, cred că este util să existe alternative. Această detoxificare este foarte puternică și durează șapte zile.

Din nou, poți să folosești acordajele și exercițiile energetice în acest program.

Scanned with OKEN Scanner

Prima și a doua zi

1. În primele două zile, consumă numai legume și fructe — în principal, mere acrișoare. Acidul malic din mere se dizolvă și înmoaie calculii biliari și ajută la detoxificarea ficatului. Consumă numai mere organice.
2. Bea mult suc de mere în combinație cu suc de sfeclă.
3. Fă clisme cu apă și hidroterapie la cald.

Ziua a treia

1. Începe-ți ziua cu o clismă cu cafea și hidroterapie la cald.
2. Bea suc de mere, practic fără niciun alt aliment, până la ora 7 seara.
3. La 18:30, pune o sticlă cu apă fierbinte în dreapta corpului, în zona cu ficatul.
4. După o jumătate de oră (la 19:00), va trebui să începi să bei următorul amestec: 200 ml de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă și 200 ml de ulei de măsline nerafinat, presat la rece.
5. La fiecare 15 minute, va trebui să iei trei linguri din amestecul de ulei și zeamă de lămâie. Soarbe-l cu paiul. Lichidele se vor separa — nu contează, alternează între cele două straturi, adică ia o înghițitură de ulei, apoi una de zeamă. Probabil, vei termina întregul amestec de 400 ml în vreo două ore.
6. La jumătatea perioadei (la o oră, o oră și jumătate după ce ai început), practică acest exercițiu de respirație. Scopul lui este de-a stimula energia ficatului. Stai în poziție verticală, acoperă-ți nara stângă cu vată sau cu degetul mare. Respiră pe nara dreaptă pentru câteva minute sau atât timp cât te simți confortabil. Pune palma dreaptă în zona cu ficatul (sub coaste, în partea dreaptă).

Scanned with OKEN Scanner

Dacă vrei, poţi să pui şi puţin ardei iute pe vârful limbii. Toate acestea stimulează încălzirea şi activitatea ficatului.

7. Mergi la culcare, punând o sticlă cu apă fierbinte în partea dreaptă.

Ziua a patra

1. În această dimineaţă, vei elimina, probabil, o cantitate mare de materii fecale de culoare neagră. Iar dacă nu ai scaun, ar trebui să faci o clismă cu apă.
2. Aplică o metodă de hidroterapie la cald.
3. Ia trei sau patru linguri de orez fiert, ca prima masă de azi. Restul zilei ar trebui să ai în vedere o alimentaţie vegetariană.

Zilele cinci-şapte

Continuă cu o alimentaţie vegetariană.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 13
Programul de detoxificare a rinichilor

EŞTI ÎN A PATRA SĂPTĂMÂNĂ a detoxificării şi, probabil, simţi din plin beneficiile. Această parte a detoxificării durează între trei şi şapte zile (în funcţie de perioada din an în care o faci) şi se concentrează pe curăţarea rinichilor. Rinichii sănătoşi evacuează din sistemul nostru produsele finale ale metabolismului, excesul de sare, apă, elemente străine şi toxice. Rinichii, de asemenea, reglează compoziţia sângelui şi asigură stabilitatea mediului intern al organismului.

După ce ai detoxificat colonul şi ficatul, te vei simţi mult mai puternic şi mai sănătos. Prin urmare, curăţarea rinichilor ar trebui să decurgă fără probleme. Poţi să-ţi detoxifici rinichii de mai multe ori pe an (chiar şi iarna), dar va trebui să adaptezi programul în funcţie de sezonul pe care-l alegi.

Vei fi, probabil, încântat să auzi că programul din această săptămână este mult mai simplu şi cu mult mai puţine elemente pentru care să-ţi faci griji.

Acestea sunt cele patru elemente ale rutinei de zi cu zi:

Scanned with OKEN Scanner

1. alimentaţia: va depinde de sezon, dar, indiferent de metoda pe care o alegi, nu consuma sare sau miere;
2. hidroterapie cu apă caldă;
3. exerciţiu energetic: purificarea energiei asociate vinovăţiei şi resentimentelor;
4. meditaţie: acordarea la *un spirit sănătos.*

Programul pentru săptămâna a patra: detoxificarea rinichilor pe timp de primavară sau vară

Voi începe cu modul de detoxificare a rinichilor primăvara sau vara, ceea ce şi sper că vei face în aceste perioade optime ale anului.

Alimentaţia pe timp de primavară sau vară

- În primele trei zile, ar trebui să urmezi alimentaţia din săptămâna de pregătire, dar exclude sau redu consumul de proteine.
- De asemenea, ar trebui să bei foarte multe sucuri (cel puţin un litru pe zi); alege din acestea:
  - morcov, castraveţi, sfeclă roşie: zece părţi de morcov la trei de sfeclă sau de castraveţi;
  - morcov, ţelină, pătrunjel: nouă părţi de morcov, cinci de ţelină, două de pătrunjel.
- În restul săptămânii, mănâncă pâine de secară, prăjită sau nu, sau pâine integrală (fără unt) şi pepene roşu (până la 3 kilograme de pepene pe zi): curăţă coaja şi partea necoaptă, pentru a evita nitraţii. Notă: în cazul în care combinaţia de pâine şi de pepene ţi se pare neplăcută, poţi să adaugi alte legume şi fructe.
- Fără sare. Pe parcursul programelor de detoxificare, te-am rugat să renunţi la sare, dar permite-mi să-ţi explic de ce

Scanned with OKEN Scanner

este absolut esențial să nu consumi sare în timpul detoxificării rinichilor. Nu doar că aceasta te face să reții apa, dar, de asemenea, se știe că sarea însoțește sentimente de tristețe, durere și melancolie. Oamenii care o consumă în exces au, de multe ori, tendința de-a vedea lumea ca pe un loc întunecat; adesea, ei se conectează la sentimente de vinovăție din trecut. Deci încearcă să eviți consumul de sare. Cel puțin, nu o mai ține pe masă. Poți s-o înlocuiești cu următorul amestec pe bază de plante.

- „Sare" pe bază de plante: amestecă mărar și pătrunjel uscat, hrean și usturoi. Este un înlocuitor perfect pentru sare și poate fi presărat pe alimentele la care ai folosi-o, de obicei.
- Dacă gătești, pune zeamă de lămâie sau oțet de mere în loc de sare.
- De asemenea, țelina are un gust natural sărat, astfel că poți s-o încerci.
- Fără miere. Asta pentru că face corpul să rețină apă, ceea ce nu este de dorit în perioada de detoxificare a rinichilor.

Hidroterapia cu apă caldă

În fiecare zi, fă o baie caldă în același interval de timp, între 17 și 19, când energia rinichilor este maximă. Poți să apelezi la oricare dintre metodele de îmbăiere prezentate în secțiunile despre hidroterapie la cald. Uleiurile esențiale care susțin și tonifică rinichii sunt, în special, cele de mușețel, lemn de cedru și ienupăr. Orice uleiuri cu acțiune diuretică sunt, de asemenea, utile, astfel încât ai putea să încerci combinații de chiparos, eucalipt, fenicul, tămâie, muscată și rozmarin, pe lângă cele trei de mai sus. Amintește-ți că va trebui să-ți freci pielea cu o perie înainte de baie.

Scanned with OKEN Scanner

Uleiul esențial din lemn de cedru nu ar trebui folosit în timpul sarcinii. Persoanele cu epilepsie nu ar trebui să folosească fenicul și rozmarin.

Exercițiu energetic: purificarea energiei asociate vinovăției și resentimentelor

Vinovăția este un sentiment obișnuit în societatea noastră. Mulți dintre noi pierd energie prin faptul că nu renunță la resentimente. Aceste emoții negative apar în aura noastră sub forma unui exces de culoare galbenă.

Practică această tehnică de purificare pe parcursul perioadei de curățire a rinichilor. Dar și ori de câte ori știi (sau bănuiești) că ai blocaje asociate cu sentimente de vinovăție, mâhnire și nemulțumiri.

Asigură-te că realizezi acest exercițiu într-o cameră bine aerisită. Lasă fereastra deschisă pentru cel puțin o jumătate de oră înainte de a începe.

Pe parcursul acestui exercițiu, respiră liber și natural. Vei avea nevoie de un vas mare cu apă și de un prosop de bumbac.

- Udă bine prosopul. Stai cu picioarele depărtate și cu tălpile paralele cu umerii. Stai puțin aplecat, cu abdomenul tras spre interior (ca atunci când ai duce ombilicul spre coloana vertebrală). Ține brațele în față, cu palmele în sus. Ar trebui să existe o distanță de aproximativ zece centimetri între mâini. Pune prosopul peste degete. Vasul așază-l jos, sub prosop.
- Concentrează-te pe prosop. Imaginează-ți că este de un galben-intens. Respiră profund pe nas și ține aerul în piept. Apoi relaxează-te, expiră și imaginează-ți că storci culoarea galbenă din prosop. Stoarce prosopul cu mâinile,

Scanned with OKEN Scanner

imaginează-ți că picăturile galbene cad în vasul de dedesubt. În acest timp, rostește sunetul „ah" încet și constant (dacă ești familiarizat cu notele muzicale, are același ton ca nota „fa"). Fă ca sunetul să vibreze.

- Repetă acest pas până când simți că ai stors toată culoarea galben din material.
- În timpul acestui exercițiu, ar trebui să simți că scapi de toate nemulțumirile și amintirile neplăcute din trecut. Reține acest sentiment, fixează-l în memorie.
- Imaginează-ți acum că vasul este plin de apă galbenă, de toată culoarea pe care ai stors-o din prosop. Aruncă apa și întinde-te.

În viitor, ori de câte ori te vei simți trist sau vinovat în legătură cu ceva din trecut sau îți vei aminti că ai fost jignit de cineva, fă imediat apel la memorie, gândindu-te la sentimentul avut la sfârșitul acestui exercițiu. Această simplă acțiune te va ajuta să scapi de toată negativitatea din trecut.

Meditație: acordarea la un spirit sănătos

Continuă cu acest acordaj în perioada de curățare a rinichilor.

Alternative pentru celelalte anotimpuri

Poți să-ți purifici rinichii în orice moment al anului, chiar și iarna. Asta pentru că nu este vorba de o detoxificare atât de strictă. Dar va trebui să-ți adaptezi puțin alimentația. Toate celelalte elemente ale programului rămân aceleași.

Alimentația pe timp de toamnă

În perioada de toamnă, e recomandată o perioadă mai scurtă de curățire, de trei zile, cu pepene roșu. Aceasta este,

Scanned with OKEN Scanner

de fapt, aceeaşi ca a doua parte a programului de detoxificare a rinichilor primavara/vara.

- Pur şi simplu, mănâncă pâine de secară, prăjită sau nu, sau pâine integrală, cu pepene roşu (până la 3 kilograme de pepene pe zi): curăţă coaja şi partea necoaptă, pentru a evita nitraţii. Notă: dacă nu-ţi place combinaţia de pepene cu pâine, poţi să adaugi alte legume şi fructe.

Alimentaţia pe timp de iarnă

În acest moment al anului, trebuie să ai o alimentaţie pe bază de legume şi fructe (dacă poţi găsi pepene roşu, combină această metodă cu cea de toamnă). Din nou, aceasta este o perioadă scurtă de curăţire, de trei zile. Asigură-te că bei multă apă, cel puţin 2 litri pe zi.

În plus, va trebui să consumi următoarea infuzie (reţetă rusească) în primele două zile.

- Fă, într-un termos, o infuzie dintr-o lingură de seminţe de in cu un pahar de apă fiartă şi las-o peste noapte.
- Dimineaţa, filtrează amestecul şi aruncă seminţele, adăugând o jumătate de pahar cu apă fiartă.
- Consumă infuzia de trei ori pe zi. Dacă are gust neplăcut, poţi să adaugi puţină zeamă de lămâie.

După detoxificare

După detoxificare, ar trebui să te simţi absolut minunat, mai limpede şi mai uşor, atât fizic, cât şi emoţional. Ai grijă să nu revii imediat la obiceiuri proaste! Acum, cred că intuiţia ta funcţionează bine şi deci este puţin probabil să ai poftă de prăjeli sau să vrei să te îneci în băutură! Cu toate acestea, bănuiesc că te vei bucura să revii la o rutină

Scanned with OKEN Scanner

normală şi la o alimentaţie mai puţin restrictivă. Sfatul meu este să aplici regulile de bază pentru o alimentaţie sănătoasă, descrise în partea a VIII-a, bucurându-te de varietatea alimentelor de sezon, proaspete, dătătoare de viaţă.

Dacă vrei, poţi continua cu elemente din programele de detoxificare, iar corpul şi mintea ta vor fi încântate! Frecarea pielii cu peria ar trebui să fie acum un obicei care merită continuat: sunt cinci minute pe zi folosite, în mod benefic, pentru consolidarea sistemului tău imunitar. Dacă se poate, fă din hidroterapia cu apă caldă un eveniment săptămânal — sau apelează la ea ori de câte ori ai nevoie de un impuls.

Ţi-aş sugera să continui acordajele şi exerciţiile energetice până când vei simţi pe deplin beneficiile lor: intuiţia îţi va spune când este de ajuns. Apoi, le vei putea folosi când vei avea nevoie de ele — ca adjuvant sau pentru a te ajuta să faci faţă emoţiilor neplăcute, dacă vor mai apărea în viitor. Nu continua cu clismele sau cu reţetele de detoxificare după ce ai terminat programul. De asemenea, ar fi o idee bună să faci o pauză şi în ceea ce priveşte consumul de apă cu argilă.

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA A V-A

SECRETE ALE ENERGIEI EMOȚIONALE ȘI MENTALE

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 14
Emoţiile negative din corpul astral

FELICITĂRI PENTRU FINALIZAREA programelor de purificare fizică — e o realizare uriaşă şi un dar minunat pentru corpul tău! De asemenea, reprezintă o bază utilă pentru următoarea etapă a programului meu vizând o sănătate perferctă: purificarea energiei emoţionale şi mentale. După cum am explicat deja, cheia vindecării fizice şi a echilibrului emoţional se găseşte în cele şapte corpuri energetice care alcătuiesc aura noastră şi, de asemenea, în centrii (chakrele) şi în canalele energetice (*nadisurile* sau meridianele) care ne traversează corpul. Nu pot să subliniez îndeajuns: nu are sens să te ocupi de simptomele fizice, dacă nu te adresezi cauzei-rădăcină. Este posibil ca simptomele să fie suprimate şi să dispară pentru o vreme, dar aproape sigur vor reveni. Adevărata vindecare începe la nivel energetic.

Sper că-ţi vei da seama acum cât de complexe sunt corpurile noastre energetice. Aşa cum multe lucruri pot evolua negativ în corpurile noastre fizice, corpurile energetice pot fi afectate, şi ele, în nenumărate moduri.

Corpul astral este, de asemenea, cunoscut şi sub numele de corp emoţional. Deci nu e surprinzător faptul că emoţiile

Scanned with OKEN Scanner

negative, precum furia şi frica, ne pot deteriora aura. La fel se întâmplă şi cu ataşamentele negative faţă de alte persoane. Există chiar şi „vampiri energetici", dar nu intra în panică — nu au dinţi ascuţiţi şi ochi însângeraţi! În această parte a cărţii, îţi voi explica modul în care apare dezechilibrul în aura şi chakrele noastre şi îţi voi arăta tehnici simple de restabilire a echilibrului.

Eu prezint multe tehnici, meditaţii şi ritualuri, într-un număr foarte mare. Te rog să nu te alarmezi — nu mă aştept să le practici pe toate, tot timpul. Deşi am fost foarte fermă cu privire la necesitatea de-a urma strict fiecare parte a programelor de detoxificare, probabil că vei fi uşurat să auzi că nu voi mai fi la fel de strictă! Şi asta pentru că intuiţia ta a fost eliberată în urma detoxificării fizice, iar legătura cu sinele tău real este mai strânsă. Îţi va fi mult mai uşor să ştii ce ai nevoie şi ce nu. Mi-ar plăcea să le încerci pe toate şi, în cazul în care simt că sunt esenţiale, îţi voi spune asta. Dar ai încredere în tine însuţi în ceea ce priveşte momentul şi frecvenţa practicării lor.

Emoţii negative în corpul nostru astral (emoţional)

Să începem prin a examina o cauză majoră a problemelor noastre, propriile emoţii negative. Acestea au un efect profund perturbator asupra noastră. În special dezechilibrarea este efectul emoţiilor negative reprimate.

Ar trebui să fii un sfânt, pentru a evita emoţiile negative. E uman să te superi, să ai temeri, să simţi câteodată invidie. Nu-ţi sugerez, sub nicio formă, să duci o viaţă cu totul lipsită de emoţii. Emoţiile, atât pozitive, cât şi negative, fac parte din starea ta psihologică normală. Emoţiile negative

Scanned with OKEN Scanner

au fost, de fapt, incredibil de importante în evoluția și supraviețuirea noastră. Ele ne ajută corpurile să se adapteze la condițiile exterioare; ne permit să evaluăm rapid circumstanțele neplăcute și nefavorabile. De exemplu, vedem ceva periculos și simțim frică. Cineva ne amenință și simțim furie. În trecut, am fi simțit emoția și instantaneu urma acțiunea (bine-cunoscuta reacție „luptă-sau-fugi"). Această reacție a fost esențială pentru supraviețuirea noastră ca rasă, așa cum a fost vital să fim capabili să reacționăm rapid la orice schimbare potențial periculoasă din mediu. Acesta este motivul pentru care emoțiile negative sunt, în general, însoțite de schimbări fiziologice în corp — sângele merge spre mușchi, ritmul cardiac se mărește etc. Nu ar trebui să te temi de emoțiile tale negative.

Este important să înțelegem că nu emoțiile negative în sine ne pot afecta și pune în pericol. De fapt, acestea, dacă sunt procesate în mod corect, ne pot da un impuls extraordinar în găsirea unor soluții imaginative la probleme și aspecte de viață. Ceea ce *este* periculos și poate crea un efect de dezechilibrare în noi este faptul de a le reprima și a pretinde că nu s-a întâmplat nimic rău. Cu alte cuvinte, de-a nu le recunoaște.

Deci trebuie să încetăm să ne demonizăm emoțiile negative și, în schimb, să ne concentrăm asupra atitudinii noastre față de ele. Problema este că — într-un raport de zece la unu — probabil că nu ești nici măcar conștient de propriile emoții. Ne obișnuim atât de mult cu stările noastre, cu modul nostru de-a reacționa, încât ele devin adânc înrădăcinate și reprezintă o zonă de confort. Am putea crede că suntem calmi, dar, de multe ori, trăim în ceea ce eu aș numi o stare pasiv-defensivă, în care acumulăm din ce în ce mai multe emoții negative. Niciodată nu

Scanned with OKEN Scanner

ne oprim pentru a înțelege de ce creăm aceste stări negative și este cert că nu prea facem nimic pentru a ne desprinde de ele.

În aproape toate sistemele de vindecare, vei găsi învățături despre necesitatea de-a crea o stare de libertate interioară, o modalitate de-a interacționa armonios cu lumea. O astfel de armonie poate apărea numai atunci când, pe de-o parte, nu-ți suprimi emoțiile sau sentimentele și, pe de altă parte, nu te lași pradă dorințelor sau pasiunilor (cu toate acțiunile și reacțiile pripite care urmează automat).

Sună dur? Așa și este și putem să atingem armonia numai atunci când urmăm o singură regulă:

> *Trebuie să înțelegem și să ne conștientizăm emoțiile pe deplin și să fim în măsură să le reglăm și să le reechilibrăm.*

Dacă, și numai dacă, poți face acest lucru, vei trăi un sentiment de iluminare și de libertate interioară. Când vei accesa o asemenea stare, emoțiile și sentimentele vor fi în slujba intuiției tale. Îți vor da energia și puterea de-a avea o existență liberă și plină de înțelepciune, te vor face să te bucuri pe deplin de fiecare aspect al vieții tale.

Cei mai mulți oameni nu au control asupra vieții lor emoționale. Ei sunt larg deschiși vizavi de orice influență externă care se întâmplă să le apară în cale. Emoțiile devin o parte inaccesibilă din viața lor interioară: pur și simplu, nu sunt capabili să interacționeze cu ele.

Confruntarea cu disconfortul interior

Să examinăm ce se întâmplă de obicei atunci când avem emoții negative. Simțim emoția și ne deranjează. Disperați să scăpăm de acest sentiment de „boală", vom folosi, în

Scanned with OKEN Scanner

general, una dintre cele trei metode de-a schimba această stare de disconfort interior.

În primul rând, am putea repezi emoția înapoi. Cu alte cuvinte, ne pierdem cumpătul, lovim ușa cu piciorul, izbucnim în lacrimi.

În al doilea rând, am putea devia emoțiile, îndreptându-ne atenția spre altceva (de exemplu, mâncare, alcool, televizor).

În al treilea rând, le-am putea reprima, în speranța că „timpul le va vindeca". În acest fel, viața trece, fără ca emoțiile să fie rezolvate.

Permitem circumstanțelor exterioare, minore sau majore, să ne influențeze reacția emoțională. Acest lucru creează un conflict interior profund și disconfort. Evenimentele externe pot, fără îndoială, să conducă la apariția anumitor emoții, dar ele nu ar trebui să influențeze vreodată reacția noastră la ele. Nu sugerez nicio clipă să devenim zombi, complet lipsiți de emoții. Avem nevoie de conexiunile noastre emoționale, pentru că, fără ele, am duce o viață destul de mecanică, fără nicio bucurie sau plăcere. Cu toate acestea, conexiunile emoționale nu ar trebui niciodată să fie atât de extreme, încât să provoace dezechilibru la nivel personal. Toate problemele emoționale produc o tensiune interioară colosală și conduc la disfuncții grave în aură.

Emoțiile negative care nu sunt eliberate sau la care nu am lucrat provoacă destul de des blocaje în energia noastră emoțională și mentală. Acest lucru va spori considerabil dezechilibrul aurei. Oamenii, de multe ori, nu se pot detașa de situațiile de criză din trecut. În schimb, ei reiau trecutul iar și iar, în minte. Acest lucru creează o tensiune

Scanned with OKEN Scanner

psihologică şi emoţională incredibilă atât în corpul astral, cât şi în cel mental. De fiecare dată când reiterăm trecutul şi creăm un scenariu diferit al reacţiilor noastre faţă de situaţii din trecut, ne secătuim şi mai mult aura.

Trebuie să fii conştient de frecvenţa cu care faci asta. Cât de des te gândeşti la trecut?

Acest lucru are şi un efect imens de stimulare asupra vieţii de zi cu zi. Emoţiile noastre sunt direct conectate la modul în care percepem lumea şi la cât de confortabil şi de fericiţi ne simţim în ea. Dacă eşti genul de persoană care are emoţii pozitive, optimiste, lumea ţi se va părea bună şi veselă. Cu toate acestea, dacă eşti genul de persoană care trăieşte în frică şi ură, aceeaşi lume ţi se va părea mohorâtă şi întunecată.

Atunci când nu eliberăm emoţiile negative din corp, energia lor se acumulează în aura noastră, în primul rând la nivel astral, unde ne afectează vibraţiile. Corpul astral, ştim deja, este strâns legat de cel fizic şi, ca rezultat, emoţiile voastre vor influenţa în mod clar vibraţiile corpului fizic, putând, în cele din urmă, să ducă la boli.

Şapte factori emoţionali

Medicina chinezească ne învaţă că există şapte factori emoţionali care pot slăbi anumite organe, în cazul în care sunt dezechilibraţi în organism. Aceştia sunt furia, teama, frica, tristeţea, suferinţa, bucuria şi caracterul meditativ. Unele dintre acestea se suprapun, iar altele (cum ar fi bucuria) s-ar putea să ni se pară ciudate. Permite-mi să-ţi explic.

- Mânia (dar şi resentimentele, iritabilitatea, frustrarea) afectează ficatul. Acest lucru poate duce la dureri de cap, ameţeli, tensiune arterială şi probleme de stomac/splină.

Scanned with OKEN Scanner

- Frica și spaima afectează rinichii și poate provoca, de asemenea, probleme la urechi.
- Tristețea și suferința afectează plămânii.
- Caracterul meditativ (cu alte cuvinte, excesul de gândire, prea mult efort mental) afectează splina. Acest lucru poate duce la oboseală, griji și incapacitatea de-a te concentra.
- Bucuria (excesul de bucurie; cu alte cuvinte, agitație sau surescitare) afectează inima. Aceasta poate duce la neliniște, insomnie, palpitații.

Deci sper că puteți vedea de ce purificarea emoțională este la fel de importantă ca aceea fizică. Purificarea emoțiilor poate acționa ca un catalizator în curățirea corpului. În egală măsură, este posibil să fi constatat deja, atunci când ai început detoxificarea fizică, că emoțiile negative au ieșit la iveală, cerând atenție. Dacă este așa, foarte bine — ai o mulțime de material cu care să lucrezi.

Potrivit legii spirituale a transformării, atunci când ne reprimăm emoțiile, ele nu dispar fără nicio urmă, ci energia lor se transformă, în interior, în ceva negativ. Noi reacționăm la emoțiile negative în multe moduri și fiecare dintre acestea ne poate conduce la rezultate foarte diferite. Am examinat deja, într-o manieră simplistă, felul în care facem față emoțiilor negative. Acum, să analizăm lucrurile mai detaliat.

Modalități de reacție la emoțiile negative

Să luăm, ca exemplu, mânia și diferitele modalități în care am putea reacționa la ea.

- Ești complet copleșit de furie, dar n-o exprimi. Prin urmare, simți furia, dar n-o arăți — o reprimi. Aceasta este calea sigură către boală.

Scanned with OKEN Scanner

- Eşti foarte supărat, dar te prefaci (în faţa altora şi chiar a ta) că nu eşti. Deci pretinzi că totul e bine, în timp ce, la nivel interior, clocoteşti. La prima vedere, acest lucru pare mai rezonabil decât suferinţa şi manifestarea emoţiei, dar e o iluzie, întrucât nu faci decât să maschezi problema. Această metodă va conduce, de asemenea, la deteriorarea aurei.
- Eşti furios şi-ţi exprimi mânia. Deci, dacă te enervează cineva, te manifeşti şi vociferezi. Cineva te împinge, tu-l împingi la rândul tău. Acest lucru este, cu siguranţă, mai bun decât suprimarea furiei, dar o astfel de abordare necumpătată te va slăbi din punct de vedere spiritual.
- Eşti furios. Recunoşti emoţia şi o accepţi. Te întrebi de ce eşti furios şi hotărăşti să lucrezi la cauza din spatele furiei. În acest fel, accepţi toate evenimentele din viaţa ta, inclusiv emoţiile negative. Le priveşti ca pe o binecuvântare, ca pe o lecţie valoroasă. Această metodă te va conduce spre o sănătate mai bună şi spre înţelepciune.
- Observi emoţia, furia, într-un mod pasiv, distanţat. Exerciţiile pentru realizarea unei stări neutre — pe care le vom discuta mai târziu, în capitolul următor — ne pot ajuta enorm în acest sens. Acesta este un alt mod bun de a face faţă emoţiilor negative, întrucât observarea pasivă duce la diminuarea oricărei astfel de emoţii sau te ajută să alegi cel mai bun mod de-a acţiona în raport cu ea.

Aşa cum carii atacă fundaţia clădirilor din lemn, emoţiile blocate periclitează dezvoltarea şi strălucirea corpului nostru astral. Fiecare emoţie poartă o anumită încărcătură de energie şi, dacă această emoţie este atât negativă, cât şi neexprimată, vibraţia energiilor emoţionale se va instala în aură şi o va bloca. Acest lucru, la rândul său, va atrage şi va forma vibraţii negative similare.

Scanned with OKEN Scanner

Aşadar, sper că-ţi dai seama acum cât de vital este să lucrăm cu emoţiile negative acumulate deja în aura noastră şi, de asemenea, să învăţăm să evităm blocarea aurei în viitor. În capitolele următoare, îți voi arăta cum să-ți controlezi emoțiile și gândurile și să-ți purifici corpul astral și pe cel mental de energia negativă acumulată, poate, în ani de zile.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 15
Purificarea corpului astral

ÎN ACEST CAPITOL, ÎȚI CER să înveți cum să-ți controlezi emoțiile. De fapt, nu e o lecție nouă, pentru că am deprins controlul pe tot parcursul vieții noastre. În copilărie, suntem învățați să ne controlăm vezica urinară și intestinele; începem să exercităm control asupra mușchilor noștri și să învățăm să mergem, să alergăm, să prindem lucruri. Căpătăm control asupra mâinilor noastre — acordându-ne reflexele pentru a putea scrie. Însă, cu toate acestea, se pare că nu învățăm niciodată să ne stăpânim emoțiile. Învățăm totuși — de multe ori, destul de devreme — cum să le reprimăm („nu plânge", „nu te enerva", „n-are de ce să-ți fie teamă", „nu e frumos să fii invidios"), dar nimeni nu ne arată cum să ne exprimăm emoțiile în siguranță. Este o situație nefericită, deoarece controlul emoțional este extrem de important.

Așa cum am menționat anterior, toate emoțiile, inclusiv cele negative, sunt foarte importante pentru sănătatea noastră spirituală. Dar, atunci când acordăm o importanță excesivă acestor emoții, ele se pot transforma într-o forță foarte distructivă. Frica poate fi un semnal valoros, avertizându-ne asupra unui pericol. Dar dacă dai prea multă

Scanned with OKEN Scanner

energie fricii, ea te va paraliza. Pur şi simplu, nu vei fi capabil să acţionezi.

Să luăm un alt exemplu. Mânia este un instrument puternic pentru stimularea resurselor tale energetice, dar izbucnirile necontrolate de mânie te vor face să-ţi pierzi minţile şi, de obicei, să iei decizii proaste. O replică dură dată atunci când eşti atacat reprezintă o modalitate trecătoare de a-ţi proteja aura: cu siguranţă, va stabili limite. Cu toate acestea, supărarea — pe termen lung — te va conduce la un sentiment de ură şi va transforma stratul energetic de protecţie naturală într-un scut imobil. Trebuie să deprinzi modalităţi mai eficiente de-a te proteja şi de-a face faţă emoţiilor negative.

Răspunsul: „o stare neutră“

O modalitate puternică de-a ne controla emoţiile este să învăţăm a induce ceea ce este cunoscut sub numele de „stare energetică neutră“.

Această stare ne protejează şi ne menţine energia. De fapt, e o lecţie de smerenie importantă, întrucât încetezi să mai judeci acţiunile celorlalţi. Depinde de fiecare dintre noi ce decide cu privire la modul în care reacţionează energetic cu alte persoane şi cu lumea exterioară. Orice persoană are dreptul de-a se angaja sau nu într-o interacţiune şi trebuie să respectăm acest drept al fiecăruia dintre noi. Acest concept ne aduce eliberarea. Gândeşte-te la următorul lucru: poţi fi cu adevărat liber numai în cazul în care le permiţi celorlalţi oameni să fie liberi. Această libertate trebuie să fie necondiţionată. Da, uneori, asta va însemna că oamenii fac greşeli, dar e alegerea lor. Când vei înceta să-i

Scanned with OKEN Scanner

mai judeci şi vei începe să-i accepţi aşa cum sunt, vei economisi o cantitate uriaşă de energie emoţională.

Nu este atât de dificil să te „închizi". Mult mai dificil e să rămâi „închis" şi să menţii o poziţie neutră. Credem, de multe ori, că suntem „închişi", când, de fapt, transmitem în afară echivalentul energetic al unor săgeţi. Pur şi simplu, nu ne dăm seama că suntem pasiv-agresivi faţă de toată lumea din jurul nostru.

Există mai multe meditaţii eficiente pentru a ajunge la o stare cu adevărat neutră. Dacă eşti îngrijorat cu privire la acest lucru, aş dori să te asigur că, atunci când vei intra în starea neutră, nu va însemna că te dezactivezi complet şi întrerupi legătura cu realitatea. Devii doar din ce în ce mai puţin „promiscuu" cu energia ta emoţională. Suntem extrem de protectori atunci când vine vorba de corpul nostru fizic — nici nu se pune problema să le dăm voie oamenilor să ne atingă fără permisiunea noastră şi, cu siguranţă, nu în părţile intime! Cu toate acestea, arătăm chiar prea multă disponibilitate pentru corpul nostru emoţional.

Aş dori să descriu câteva metode de meditaţie, care vor induce o stare de neutralitate.

Starea medie de atenţie

Poţi să stai în picioare sau culcat, pentru această meditaţie, în funcţie de poziţia în care te simţi mai confortabil. Dacă vrei, poţi să înregistrezi instrucţiunile, ca să te poţi concentra lejer pe vizualizare. Alege un moment şi un loc unde să nu fii deranjat. Ia-ţi timp să te faci comod şi să te relaxezi. Urmăreşte-ţi respiraţia, nu încerca s-o modifici, ci doar fii conştient de ea. Este posibil să observi că, în

Scanned with OKEN Scanner

curând, vei începe să respiri mai lent de la sine. Acum eşti pregătit să începi.

- Imaginează-ţi că ai o persoană mică în vârful capului — tu, dar mai mic. Acest *alter ego* este suficient de mic, încât poate coborî cu uşurinţă în sinele tău mai mare (normal). Pătrunde cu conştiinţa în această copie mică de-a ta.
- Încet şi treptat, coboară cu o paraşută în capul tău. În interior, te vezi plutind în jos, printre nori. Poate fi vorba ori de ceaţă, ori de nori. Poţi să vezi o mulţime de fulgere şi să auzi tunete.
- Acum imaginează-ţi că razele soarelui pătrund prin norii negri, în timp ce tu cobori încet, foarte încet.
- Ajungi în partea mai largă a gâtului tău, iar acum pluteşti pe cerul albastru, alunecând din ce în ce mai jos, prin zona gâului, a umerilor şi a pieptului.
- La nivelul stomacului, aterizezi la sol, simţindu-i moliciunea şi căldura. Prospeţimea ierburilor aromatice verzi din jurul tău te relaxează. Apoi, continuă să cobori.
- Imediat sub ombilic, găseşti un lac frumos şi liniştit, cu o barcă mică aşteptând la mal. Te urci în barcă, te aşezi şi ea te duce în larg.
- Te uiţi în apă şi la nuferii care plutesc. Ai văzut vreodată nuferii, cum plutesc şi cum li se deschid petalele? Nu poţi să compari această privelişte cu nimic! Merită să le acorzi atenţie, deci rămâi şi observă-i; nu te gândi la nimic altceva.
- Rămâi în lumea ta interioară. Odihneşte-te în interiorul lumii tale. Observă-ţi respiraţia.
- Respiri aproape din vârful capului. Prin partea de sus a capului, inspiră aerul din mediul înconjurător; aerul de la nivelurile superioare, fără energia altor oameni. E ca şi cum ar exista o coloană strălucitoare şi uşoară în vârful

Scanned with OKEN Scanner

capului. Asta-ţi permite să inspiri aerul din nivelurile superioare ale atmosferei.

- Odată cu aerul, absorbi lumină şi apoi o inspiri în interiorul tău. Permite acelui *alter ego* mic, care se odihneşte atât de bine în interiorul tău, pe lacul albastru din lumea ta interioară, să primească această lumină minunată ca pe un dar preţios.

Într-o astfel de stare poţi trăi, munci şi interacţiona cu oamenii într-un mod confortabil. Cei din jurul tău vor observa o diferenţă (deşi s-ar putea să nu-şi dea seama exact cum a apărut): vor avea impresia că, pur şi simplu, iradiezi armonie. Adânc în subconştientul lor, ei se vor simţi în siguranţă cu tine. Lucrul minunat, în ceea ce priveşte acest exerciţiu, este că, odată ce ai trăit senzaţia pe care ţi-o procură starea neutră, vei observa c-o poţi reactiva cu uşurinţă, ori de câte ori vei avea nevoie. Starea neutră îţi permite să te protejezi, să întinereşti şi să deviezi orice presiune psihologică sub care te-ai putea afla. Îţi recomand să faci acest exerciţiu de mai multe ori, până când constaţi că poţi intra în starea neutră la comandă.

Periscopul

Şi acest exerciţiu este excelent pentru a induce starea neutră. Ţi-aş sugera să experimentezi cu ambele exerciţii şi să descoperi care ţi se potriveşte cel mai bine.

- Imaginează-ţi că scoţi un periscop din vârful capului (prin chakra coroanei). Ridică-l până când se extinde aproximativ un metru deasupra capului.
- De la această înălţime, priveşte prin el şi observă lumea exterioară. Vezi care e perspectiva de la această înălţime.
- Acum, de fiecare dată când te confrunţi cu o situaţie dificilă, scoate imediat „periscopul" şi observă, prin el,

Scanned with OKEN Scanner

ce se întâmplă. Vei putea să rezolvi situaţia mult mai uşor, într-un mod înţelept şi detaşat.

Deci, din când în când, scoate „periscopul" şi priveşte-ţi viaţa prin sticla lui groasă, ca şi cum ai vedea un film, din sala de cinema. Vei descoperi că te ajută să vezi mai degrabă imaginea de ansamblu a situaţiei, decât să apreciezi lucrurile într-un mod îngust şi meschin.

Continuarea purificării emoţiilor

După ce ai ajuns să stăpâneşti starea neutră, viaţa ţi se pare, probabil, mai uşoară! Aş dori acum să-ţi arăt alte câteva tehnici care te vor ajuta să te ocupi de situaţii speciale sau de emoţii supărătoare. Încearcă tehnicile, sunt foarte eficiente!

Ritualul de renunţare

Acest ritual este deosebit de util atunci când ai o anumită emoţie căreia ţi-e greu să-i faci faţă. S-ar putea să descoperi că, oricât de mult te străduieşti să menţii o stare neutră, emoţia continuă să revină, iar şi iar. În Rusia, numim acest exerciţiu „ritualul de renunţare" şi, într-adevăr, funcţionează.

Iată cum se face. Fii atent, în timp ce realizezi acest exerciţiu. Vei avea nevoie de un vas ignifug (din pirex, piatră, metal) în care să arunci hârtiile care ard. Sau ai putea să le arunci în şemineu.

- Pune un cărbune pe o mică placă (sau farfurioară) de sticlă.
- Aprinde cărbunele, ţinându-l deasupra unei lumânări sau brichete. Acesta va arde pentru o vreme. Aşteaptă până când devine gri-deschis.

Scanned with OKEN Scanner

- Pune câteva granule de tămâie pe el. Las-o să ardă câteva minute, aşteptând să se răspândească fumul în încăpere. Este posibil să trebuiască să mai adaugi tămâie din când în când.
- Aprinde o lumânare simplă de ceară.
- Acum, pune lumânarea în faţa ta şi ia câteva bucăţi mici de hârtie albă.
- Pe fiecare hârtiuţă notează o emoţie care te împiedică să trăieşti liber şi fericit. De exemplu: „Mă simt adesea vinovat", „Mă simt adesea jignit", „Nu pot să iert." Şi aşa mai departe.
- Uită-te la flacără pentru o vreme şi, bucată cu bucată, arde fiecare hârtiuţă la lumânare. Te vei simţi mai liber şi mai fericit după ce vei face acest lucru.
- După ce ai terminat, aruncă la toaletă cenuşa şi resturile de tămâie.

Ritualul de pieptănare a aurei

În cele mai vechi timpuri, în Rusia exista un ritual care era folosit ori de câte ori o persoană avea emoţii negative profunde sau era grav rănit şi-i era imposibil să scape de emoţie. Persoana lua un pieptene mare din lemn şi-şi peria părul, în timp ce se privea direct în ochi, într-o oglindă. În timp ce-şi peria părul, se concentra asupra problemei sau emoţiei şi, prin pieptănare, îşi „alunga" fizic emoţiile şi problemele. Ducea apoi pieptenele în pădure şi-l îngropa în pământ, de multe ori la rădăcina unui plop tremurător. În tradiţiile populare ruseşti, plopul tremurător este cunoscut pentru alungarea energiilor şi spiritelor negative. După acest ritual, oamenii descriau adesea un sentiment de eliberare profundă.

Scanned with OKEN Scanner

Este un sentiment familiar nouă, celor de aici, din Occident. Când cineva se simte tulburat sau supărat, reacția noastră naturală este adesea aceea de a-l mângâia pe cap, ca și cum i-am peria părul cu degetele, ca și când am încerca să-i alungăm grijile.

Zilnic sau ori de câte ori ai nevoie să te desprinzi de anumite emoții, ți-aș sugera să aplici un ritual adaptat, de „pieptănare a aurei", bazat pe vechea tradiție rusească.

- Înainte de-a începe, purifică încăperea cu ulei esențial de lemn de santal sau de ienupăr. Alternativ, pune câteva picături din aceste uleiuri pe încheietura mâinii, tot înainte de-a începe.
- Așează-te. Inspiră și expiră profund și relaxează-te.
- Imaginează-ți că mâinile și degetele tale sunt un pieptene. Dacă poți, închipuie-ți că degetele tale sunt cu câțiva centimetri mai lungi decât în realitate, astfel încât să devină un „pieptene" mai eficient.
- Piaptănă-ți aura, de la exterior spre corpul fizic, începând de deasupra capului și coborând spre picioare. Nu atinge corpul fizic.
- Continuă astfel pentru câteva minute. Pe măsură ce blocajele încep să dispară, ar trebui să te simți mult mai ușor.
- După pieptănarea aurei, ar trebui să-ți limpezești antebrațele sub jet de apă rece. Este bine și la robinet!

Cum să scapi de o zi proastă

Dacă se întâmplă să ai o zi foarte proastă sau dacă tocmai te-ai certat cu cineva, există o altă tehnică pe care poți și ar trebui s-o folosești, astfel încât să nu sfârșești prin a-ți împărtăși experiențele negative cu prietenii și cu cei dragi.

Scanned with OKEN Scanner

- Du-te în altă încăpere (să spunem, în baie) și scutură-ți corpul, așa cum își scutură un câine apa din blană. Scutură-te cu putere.
- Apoi netezește-ți corpul cu degetele, ca și cum ai vrea să iei o pânză de păianjen de pe tine — începe din vârful capului și coboară spre picioare.
- Spală-ți mâinile cu apă rece (lasă apa să curgă de la coate în jos pe mâini). Acum usucă-le.
- Reia netezirea, de data aceasta cu mai mult efort și tot de la cap spre picioare, ca și cum ai scoate un ciorap foarte strâmt și ai arunca toate vibrațiile rele pe care le-ai acumulat în timpul zilei.

Dacă faci acest exercițiu imediat după o experiență negativă, nu doar că vei observa că atitudinea ta față de situație s-a schimbat, dar nu vei mai simți atât de mult nevoia de a-ți exterioriza frustrările. Acest lucru te ajută să economisești foarte multă energie emoțională valoroasă și, de asemenea, îi va scuti pe familia și pe prietenii tăi de izbucnirile tale provocate de frustrări și de emoții negative — mult mai echitabil!

Scuturarea impurităților

Acesta este un alt exercițiu care te va ajuta să-ți ridici vibrațiile aurei și să scapi de toate impuritățile energetice.

- Întinde-te pe spate.
- Ridică brațele și picioarele, astfel încât să fie la un unghi de 45 de grade față de corp. Simultan, scutură-ți extremitățile, ca și cum ai vrea să le scuturi de apă.

Poți, de asemenea, să te eliberezi de emoții negative făcând exercițiul de mai jos. Dacă ești furios, inspiră și, în timp ce expiri, încleștează pumnii cu putere, astfel încât mâinile

Scanned with OKEN Scanner

tale să vibreze de tensiune. Menţine această tensiune până când termini expiraţia. Repetă de până la zece ori, până când te simţi epuizat. Emoţia va fi stinsă prin această tensiune şi vibraţie fizică. Rezultatul? Va dispărea.

„Surâsul interior"

Exerciţiul îţi este, probabil, familiar, întrucât l-ai practicat în mod regulat pe parcursul programelor de detoxificare. Ţi-aş recomanda să-l faci mereu, fie că urmezi sau nu un program de detoxificare, deoarece conectarea la acest „surâs interior" te va ajuta cu adevărat să-ţi purifici corpul astral. Motivul e simplu. Când râzi sau zâmbeşti (fie extern sau intern) eşti mult mai puţin expus la forţele emoţiilor şi energiilor negative. Când zâmbeşti uşor, nu doar că frecvenţa vibraţiilor tale astrale creşte, dar aura ţi-e mai bine protejată.

Durează puţin, şi-ţi începi ziua într-un mod minunat. Când vom ajunge la partea a VIII-a, îţi voi arăta cum să combini acest exerciţiu cu o altă tehnică puternică, pentru a arăta şi a te simţi mai tânăr!

Folosirea artei pentru a-ţi stimula energia emoţională

Dacă-ţi doreşti cu adevărat să-ţi hrăneşti corpul astral, poţi face acest lucru prin dezvoltarea inteligenţei emoţionale. Comunicarea cu arta — fie că este vorba despre teatru, muzică ori de-a admira tablouri minunate sau de-a citi o carte frumoasă — îţi amplifică dramatic energia emoţională. Dacă-ţi place să dansezi, să cânţi, să desenezi sau să foloseşti un instrument muzical, ar trebui s-o faci în mod regulat: cu cât vei face mai mult ce-ţi place, cu atât

Scanned with OKEN Scanner

aura ta va fi mai „fericită". Ori de câte ori îți accesezi energia creativă, îți deschizi corpul astral spre energie proaspătă din Univers. Forța vitală umană și creativitatea sunt direct dependente una de cealaltă. Prin creativitate, poți să-ți accesezi intuiția și să te apropii de iluminare. Intrăm într-un flux de energie universală și ne putem reîncărca de la frecvența lui energetică divină. Este bine știut faptul că artiștii cu adevărat talentați știu cum să intre într-o stare modificată de conștiință, extazul, care le permite să atragă ceea ce rezonează cu adevărat cu natura lor. Dar oricine poate accesa această energie — nu trebuie neapărat să fii un artist, un muzician sau un dansator „bun" —, nu pregătirea este cheia! Este vorba despre stabilirea unei relații cu sinele creativ, pe orice nivel care ți se potrivește. Eliberează-te de inhibiții și urmează-ți, pur și simplu, muza!

Dacă dorești să amplifici efectul artei asupra corpului tău astral, poți să încerci următoarea meditație.

Contemplarea operelor de artă

- Stai confortabil în fața unei opere de artă: pictură, stampă, desen, fotografie. Nu contează ce fel de imagine este, dar ar trebui să fie una care să-ți placă sau care-ți spune ceva.
- Relaxează-te și liniștește-ți mintea.
- Găsește cele mai importante detalii ale imaginii și apoi apucă-te s-o desfășori în spațiu, ca și cum imaginea ar ieși din ramă, extinzându-se și devenind realitate. Ar putea fi util să te concentrezi într-un anumit punct, în timp ce faci acest lucru.
- Îndreaptă-ți atenția, dinspre detaliile principale, spre cele secundare, fără a-ți lua ochii de la imagine.
- După aceea, începe să te deplasezi prin elementele contrastante: pământ/apă, sus/jos, stânga/dreapta și invers.

Scanned with OKEN Scanner

- Apoi schimbă perspectiva de la detaliile evidente la cele de fundal şi invers.
- Cu ochiul stâng, concentrează-te pe partea stângă a imaginii, iar cu ochiul drept, pe partea dreaptă, închizând ochii pe jumătate. Ai nevoie de ceva practică, dar acest lucru te va ajuta să-ţi creezi o vedere aproape stereoscopică asupra imaginii.
- Închide ochii şi încearcă să-ţi imaginezi că vezi imaginea prin pleoape, concentrându-te din ce în ce mai adânc asupra ei.
- Este posibil să simţi o uşoară ameţeală, asociată cu tendinţa de-a te înclina în faţă, spre imagine.
- Poţi avea, de asemenea, senzaţia că eşti foarte uşor şi aproape lipsit de greutate.
- Vei avea, în final, sentimentul că te găseşti aproape în interiorul picturii. Vei putea vedea aproape dincolo de ramă şi vei avea senzaţia de spaţiu şi de continuare a imaginii.

Pentru a maximiza efectul, poţi, de asemenea, să adaugi muzică la exerciţiul de vizualizare. De exemplu, dacă te uiţi la un peisaj, ai putea alege muzica lui Debussy. Compozitorul rus Rimski-Korsakov este fantastic, dacă priveşti imagini cu marea. De fiecare dată când te uiţi la o imagine, descoperi că poţi să te armonizezi cu ritmul ei — prin urmare, eşti liber să alegi cea mai potrivită muzică pentru frecvenţa ei. Foloseşte-ţi intuiţia.

De fiecare dată când te duci să te uiţi la picturi, în muzee sau la expoziţii, ori stai în linişte în faţa picturilor de acasă, încearcă să faci meditaţia de mai sus şi le vei aprecia mai mult. Acest exerciţiu se va transforma într-o întreagă experienţă, care-ţi va îmbogăţi corpul astral/emoţional.

Scanned with OKEN Scanner

Exercițiu distractiv pentru domolirea energiei negative în familie

Acest exercițiu este, de fapt, ca un joc pentru copii, dar cred că este minunat pentru întreaga familie. Este deosebit de util, în cazul în care energia familiei a devenit negativă dintr-un motiv oarecare și în special dacă tocmai s-a încheiat un conflict major. Această meditație distractivă nu doar că dispersează energia grea și densă, dar e și un prilej de bucurie.

E foarte simplă. Toată lumea stă pe podea într-un cerc, fiecare cu capul pe abdomenul persoanei următoare. O persoană începe prin a rosti un „ha!" puternic, de trei ori. Următoarea persoană continuă rapid cu aceleași cuvinte: „Ha! Ha! Ha!", și apoi următoarea și așa mai departe, în cerc. Când îți saltă capul pus pe abdomenul celuilalt, nu trece mult până când acest: „Ha! Ha! Ha!" se transformă într-un râs autentic.

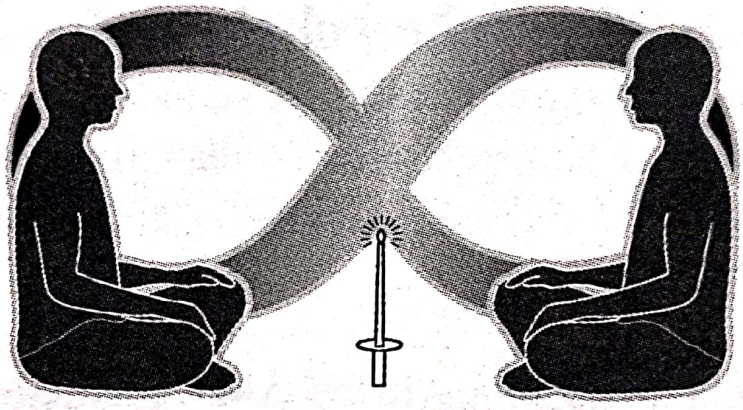
Meditație de dragoste, cu partenerul

Există o metodă minunată pentru atragerea și menținerea iubirii cu partenerul sau cu copiii tăi. Sau învață-i pe copii să facă această meditație împreună. E un mod minunat de alimentare a chakrei inimii și de restabilire a păcii în familie. Acest exercițiu vă ajută, de asemenea, să vă echilibrați vibrațiile corpul astral.

- Stați față în față, cu o lumânare între voi.
- Când vă simțiți amândoi relaxați și degajați, trimiteți energii pline de iubire unul spre celălalt (gândiți-vă, pur și simplu, cu căldură și cu iubire la celălalt).

Scanned with OKEN Scanner

- Reţineţi că această energie este iubire necondiţionată, nu sexuală.
- Imaginaţi-vă că vedeţi energia circulând între voi, trasând cifra opt între chakrele inimii.



Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 16
Lucrul cu chakrele

ACUM E TIMPUL SĂ ARUNCĂM o privire mai atentă asupra chakrelor noastre, cele şapte sfere rotitoare (sau vârtejuri) de bioenergie, care sunt plasate de la baza coloanei vertebrale până în vârful capului. Chakrele sunt monitoare precise ale stării noastre de bine, fizice, emoţionale şi mentale. Fiecare se roteşte la o frecvenţă diferită şi, atunci când sunt în echilibru, vei iradia sănătate şi bine. În cazul în care una sau mai mai multe devin dizarmonice, vei începe să observi probleme.

Dezechilibre în chakre

Nu trebuie să fii medium pentru a descoperi care chakră este sub stres sau în echilibru. Deoarece fiecare chakră se află într-o legătură strânsă cu diferite organe şi sisteme din corp, precum şi cu emoţii şi cu tipare de gândire diferite, este, de obicei, relativ simplu să-ţi dai seama unde ai probleme. Răspunde la aceste întrebări, pentru a evalua modul în care funcţionează chakrele tale.

1. Te simţi deconectat de corpul tău, ca şi cum nu te-ai afla în el?
2. Te simţi nesigur şi în pericol?

Scanned with OKEN Scanner

3. Ai un nivel scăzut de energie, de multe ori te simți obosit sau epuizat, fără nicio cauză aparentă?
4. Eşti fie foarte gras, fie foarte slab?
5. Îți găseşti „alinarea" în alcool, medicamente sau alimente?
6. Ai suferit vreo traumă între naştere şi vârsta de cinci ani?
7. Suferi de tulburări ale intestinelor, probleme de oase sau de dinți, tulburări de alimentație, probleme cu picioarele, tălpile, genunchii, fesele ori la baza coloanei vertebrale?
8. Te temi de schimbare?
9. Îți displac ocaziile sociale, simțindu-te stingher?
10. Ai un apetit sexual destul de scăzut sau ai, în general, probleme în viața intimă?
11. Ai tendința de-a crea mai degrabă fantezii, decât să te angajezi într-o relație reală?
12. Ai tendința de a-ți nega plăceri şi bucurii?
13. Ai suferit vreo traumă sau tulburare între cinci şi opt ani?
14. Suferi de probleme menstruale, tulburări ale aparatului reproducător şi ale căilor urinare, îți pierzi pofta de mâncare sau prezinți disfuncții sexuale, lipsă de flexibilitate a spatelui inferior şi la genunchi ori nu ai gust?
15. Eşti puțin agresiv şi tiranic? Poate-ți place să deții controlul?
16. Trebuie să ai ultimul cuvânt?
17. Te simți frustrat că, indiferent de cât de mult muncești, nu-ți poți atinge adevăratul potențial?
18. Te simți uneori neputincios? Oare joci puțin rolul de victimă?
19. Mergi împreună cu mulțimea, sau mergi pe drumul tău, fără să te gândeşti cum îi afectează asta pe ceilalți?
20. Ai avut vreo problemă sau supărare între opt şi 12 ani?

Scanned with OKEN Scanner

21. Suferi de tulburări digestive sau de alimentație, ulcer, oboseală cronică, hipertensiune arterială, probleme de stomac, pancreas, vezică biliară și ficat, diabet ori hipoglicemie?
22. Ești critic, cu tine sau cu alții?
23. Te simți adesea deprimat, pesimist și/sau singur?
24. Ai probleme cu relațiile? Poate ești prea exigent, atașat, gelos sau dependent? Sau poate te sacrifici prea mult, fiind întotdeauna martirul?
25. Te implici prea mult în viețile celorlalți?
26. Ai avut vreo traumă sau vreo problemă între 12 și 16 ani?
27. Suferi de tulburări de inimă, plămâni, sâni, brațe, ai astm sau dificultăți de respirație, probleme de circulație, deficiențe ale sistemului imunitar, dureri în piept, tensiune între omoplați?
28. Ți-e teamă să-ți susții punctul de vedere? Ești timid?
29. Ești speriat sau nervos, când trebuie să-ți transpui sentimentele în cuvinte?
30. Ai probleme de auz sau de vorbire? Ești afon sau incapabil să urmărești un ritm?
31. Bârfești și-i întrerupi mult pe ceilalți? Mai degrabă vorbești decât asculți?
32. Îți simți creativitatea înăbușită sau blocată? Sau crezi că nu ești deloc creativ?
33. Ai avut probleme sau traume între 16 și 21 de ani?
34. Simți tensiune în maxilar, ai probleme cu gâtul, urechile, vocea, tiroida?
35. Ți-e greu să-ți amintești visele sau chiar crezi că nu visezi? Alternativ, ai frecvent coșmaruri?
36. Ai o memorie slabă?
37. Te simți vreodată vinovat pentru că nu ești fericit?
38. Te simți blocat în viața ta și tânjești după libertate? Ți se pare greu să-ți vizualizezi viitorul?

Scanned with OKEN Scanner

39. Ţi se pare greu să-ţi găseşti echilibrul — în ceea ce priveşte starea ta de spirit, temperatura corpului, hormonii tăi?
40. Ai suferit vreo traumă sau ai avut probleme între 21 şi 26 de ani?
41. Ai dureri de cap, migrene sau probleme de vedere?
42. Eşti cinic?
43. Eşti foarte interiorizat, având tendinţa de-a trăi în totalitate „în mintea ta"?
44. Ai sisteme de convingeri foarte rigide, ridiculizând tot ce nu se încadrează în tiparul tău?
45. Ai tendinţa de-a fi sceptic cu privire la chestiuni spirituale, sau eşti complet cufundat în spiritualitate, în detrimentul vieţii de zi cu zi?
46. Eşti lacom şi materialist?
47. Eşti apatic, confuz sau „aerian"?
48. Suferi de migrene sau amnezie?

Acum, împarte răspunsurile în şapte grupuri, după cum urmează:

Întrebările 1-7: chakra de bază.
Întrebările 8-14: chakra sacrală.
Întrebările 15-21: chakra plexului solar.
Întrebările 22-27: chakra inimii.
Întrebările 28-34: chakra gâtului.
Întrebările 35-41: chakra frunţii.
Întrebările 42-48: chakra-coroană.

Cu cât ai mai multe răspunsuri de „da" la o secţiune, cu atât este mai probabil să existe un dezechilibru în această chakră. Este destul de obişnuit să ai un dezechilibru în mai multe chakre, aşa că să nu fii surprins sau deprimat, dacă scorul e mare. Îţi voi arăta o mulţime de moduri de restabilire a echilibrului.

Scanned with OKEN Scanner

Restabilirea echilibrului în chakre

Uneori, există activităţi cotidiene cu adevărat simple care pot ajuta la restabilirea echilibrului unei chakre. Să examinăm câteva dintre cele mai eficiente.

Chakra de bază

Trebuie să faci tot posibilul pentru a restabili legătura cu corpul tău. Începe cu cât mai multe exerciţii fizice — alege un sport sau o activitate care-ţi face plăcere (poate dans, aerobic, alergare, înot). Încearcă masajul — găseşte un maseur sau un aromaterapeut profesionist — ori cere-i unui prieten sau partenerului să-ţi facă un masaj. Yoga ar fi excelentă, întrucât vindecă şi echilibrează toate chakrele. Grădinăritul şi olăritul sunt, de asemenea, exerciţii bune de ancorare, dacă ai un deficit la chakra de bază. La nivel psihologic, examinează începutul relaţiei cu mama ta: vorbeşte cu ea despre asta, dacă poţi; dacă e dureros, discută cu un terapeut sau cu un consilier. La nivel practic, organizează-ţi sertarele. Aranjează masa pentru micul dejun înainte de culcare. Plăteşte-ţi facturile la timp. Mergi la seminare care au în vedere grija de sine. Fă pace cu familia ta. Cunoaşte-ţi vecinii. Fă-ţi rutine reconfortante. Aromele care stimulează această chakră includ lemnul de cedru, smirna şi patchouli. Alege lumânări parfumate ori caută parfumuri cu aceste arome, foloseşte uleiuri în baie sau în amestecul pentru masaj.

Chakra sacrală

Dacă această chakră este dezechilibrată, trebuie să înveţi să ai încredere şi să te bucuri de simţurile tale. Începe prin a simţi texturile din jurul tău; ascultă muzică şi sunete noi; priveşte natura şi opere de artă; gustă alimente şi băuturi

Scanned with OKEN Scanner

diferite. Dansul poate ajuta la eliberarea acestei chakre, la fel şi masajul. Încearcă să fii în legătură cu emoţiile tale (cu ajutor profesionist, dacă este necesar), pentru a te elibera de orice sentimente vechi de durere, furie şi vinovăţie. Vezi mai multe filme romantice. Ascultă muzică senzuală. Înconjoară-te cu lumânări parfumate. Ia o fotografie plină de farmec cu tine şi pune-o într-o ramă frumoasă. Du-te la spectacole de teatru şi de dans. Răsfaţă-te cu diferite tratamente de îngrijire. Poartă cele mai bune materiale cu putinţă. Organizează o petrecere în cinstea ta sau ia o cină romanţioasă cu persoana pe care o iubeşti. Cumpără-ţi lenjerie mai senzuală. Aromele care stimulează această chakră sunt iasomia, trandafirul şi lemnul de santal.

Chakra plexului solar

Dacă ai un deficit aici, trebuie să înveţi să-ţi asumi riscuri. De asemenea, ai nevoie de ancorare şi de căldură emoţională. În cazul în care, pe de altă parte, ai un exces de energie în această chakră, ar trebui să foloseşti tehnici de management al stresului (meditaţie, biofeedback etc.) şi de relaxare profundă. Orice om cu probleme ale acestei chakre poate avea beneficii de pe urma genuflexiunilor (ori a abdomenelor), întărind această zonă. Artele marţiale, cum ar fi judo sau t'ai chi, sunt excelente. Psihoterapia te poate ajuta să capeţi puterea necesară pentru a elibera sau a-ţi stăpâni furia şi pentru a-ţi consolida sentimentul de autonomie. Concepe o declaraţie de intenţie pentru viaţa ta. Complimentează-te pe tine şi pe ceilalţi cu uşurinţă. Admiră-i pe cei din jur, în loc să-i invidiezi. Citeşte cărţi despre cum să-ţi organizezi timpul, despre management şi biografii ale unor oameni puternici pe care-i admiri. Rosteşte-ţi numele cu putere, iar şi iar, până simţi că devine cu adevărat al tău. Împărtăşeşte-ţi planurile

Scanned with OKEN Scanner

doar persoanelor care-ţi sunt alături. Participă la un maraton sau la un concurs de mers pe jos, în scop caritabil. Printre aromele pentru această chakră se numătă vetiver, ylang-ylang şi pergamută.

Chakra inimii

Exerciţiile de respiraţie îi vor ajuta pe toţi cei cu probleme ale chakrei inimii — alătură-te unei clase de yoga sau de *qi gong*, unde sunt predate exerciţii de respiraţie (şi practică-le şi pe cele pe care le prezint eu pe parcursul acestei cărţi). Începe un jurnal — notează-ţi, cu sinceritate, toate sentimentele şi gândurile. Analizează-ţi relaţiile şi încearcă să scapi de sentimentele de durere şi de pierdere reprimate (cu ajutor specializat, dacă este necesar). Încearcă să te accepţi — exact aşa cum eşti. Citeşte poezie sau cărţi umoristice. Foloseşte-ţi simţul tactil cu persoanele pe care le iubeşti. Întocmeşte o scrisoare de apreciere pentru persoana care a avut o influenţă pozitivă în viaţa ta. Poartă o discuţie drăgăstoasă cu prietenul tău cel mai bun din copilărie. Recurge la exerciţii de iertare. Printre aromele pentru această chakră se numără trandafirul şi melisa.

Chakra gâtului

În cazul în care chakra gâtului este deficitară, trebuie să-ţi foloseşti vocea: cântă, psalmodiază, fredonează, strigă — totul pentru a-ţi elibera vocea. Terapia prin sunet sau exersarea vocii ar fi minunate. Dacă există energie în exces aici, practică arta tăcerii şi concentrează-te asupra cuvintelor interlocutorului. Toate problemele din această chakră se rezolvă prin masaj pentru a elibera tensiunea din regiunea gâtului şi a umerilor — sau încearcă tehnica Alexander ori Pilates. Notează-ţi gândurile şi sentimente nerostite

Scanned with OKEN Scanner

într-un jurnal; scrie-le scrisori persoanelor cu care ai relații problematice (amintește-ți că acestea nu trebuie să fie trimise). Respiră înainte de-a vorbi și în timp ce asculți. Gândește-te din avans la ce vrei să spui. Întocmește scrisori pentru cei cu care-ți dorești să ai legătură sau să închei o relație. Contemplă tăcerea timp de zece minute în fiecare zi. Țipă într-o pernă sau intonează un cântec cât poți de tare în mașină. Pentru o zi, încetează să te critici pe tine și pe ceilalți. Printre aromele pentru această chakră se numără mușețelul și smirna.

Chakra frunții

Încearcă să pictezi sau să desenezi — folosește materialele și culorile care-ți plac și desenează tot ce-ți vine în minte (nu trebuie să fie ceva artistic). Uită-te la pictură și vezi ce emoție exprimă. Apucă-te să scrii și să lucrezi cu visele tale — ai putea încerca să le pictezi, să scrii despre ele sau să-ți imaginezi ce s-ar fi putut întâmpla în continuare. Ce înseamnă, pentru tine, simbolurile și oamenii din visele tale? Nu te baza pe dicționarele de specialitate; visele vorbesc într-un mod foarte individual, personal. Încearcă meditația sau trainingul autogen[1]. Vizualizările ghidate pot fi utile — la fel și hipnoterapia (cu un expert calificat). Inventează o rețetă și pregătește-o, apoi servește-o în cea mai frumoasă veselă. Schimbă-ți imaginea. Pictează cu degetele împreună cu copiii tăi (sau ai altcuiva) și etalează-ți creațiile. Redecorează camera de zi. Scapă de hainele tale vechi. Vizitează o galerie de artă. Închipuie-ți că reușești să

[1] Trainingul, sau antrenamentul autogen se referă la tehnica de relaxare inventată în anii '30 de psihiatrul german Johannes Heinrich Schultz. Termenul „autogen" denotă faptul că pacientul este învățat să-și inducă singur starea de relaxare, prin autosugestie. (*n. trad.*)

Scanned with OKEN Scanner

faci lucrurile pe care ți le-ai propus. Printre aromele pentru această chakră se numără mușcata și zambila.

Chakra-coroană

În cazul în care energia chakrei-coroană este deficitară, meditația ți-ar putea fi foarte utilă. Fii deschis la idei și informații noi — nu respinge lucrurile până nu le încerci. Fii receptiv la spiritualitate, renunță la cinism și păstrează-ți mintea deschisă. Examinează-ți atitudinile față de spiritualitate și religie. Dacă, pe de altă parte, ai un exces de energie în chakra-coroană, atunci ești, probabil, mult prea „aerian" și ai nevoie să te conectezi la corpul tău și la pământ — încearcă exercițiile fizice, masajul, grădinăritul. Reciclează. Evită deșeurile și poluarea. Donează în scopuri caritabile. Meditează mai mult. Creează o meditație pe baza unui eveniment frumos din viața ta și asociaz-o cu o bucată muzicală care este, de asemenea, semnificativă pentru viața ta. Fii bun cu tine însuți și cu ceilalți, ca practică spirituală. Fă o donație pentru un copil dintr-o țară în curs de dezvoltare. Printre aromele pentru această chakră se numără lavanda, tămâia și lemnul de trandafir.

Alimentație pentru chakre

Atunci când lucrezi cu chakrele, ți-aș recomanda să completezi această activitate cu hrana potrivită. Alimentele pe care le consumăm sunt energie pură. Energia nu este statică, ci rezonează la anumite frecvențe, astfel încât fiecare tip de fructe și de legume, fiecare proteină, carbohidrat sau grăsime are propria energie. Unul dintre secretele menținerii chakrelor radiante și sănătoase este de-a le hrăni energetic, prin alimentația adecvată.

Scanned with OKEN Scanner

Ți-aș sugera să alegi alimentele pe care le consumi concentrându-te pe culoarea și pe însușirile lor raportat la vibrație. În acest fel, poți avea o alimentație care se corelează și corespunde chakrei cu care lucrezi.

O idee foarte bună ar fi să lucrezi cu o chakră diferită în fiecare săptămână sau în fiecare zi. Alternativ, te poți concentra pe chakrele pe care le consideri dezechilibrate.

Prima chakră

Include în alimentație fructe și legume de culoare roșie, cum ar fi roșii, ardei roșii, mere roșii, cireșe, ridichi etc. Întrucât această chakră este baza, fundamentul, sau centrul, ar trebui să încerci să consumi mai multe proteine (carne de porc, de vită sau de pasăre și pește, precum și leguminoase, tofu etc.). De asemenea, îți recomand să consumi mai multă mâncare gătită cu arome puternice, deoarece prima chakră este, de asemenea, responsabilă cu simțul mirosului.

Chakra a doua

Crește aportul de fructe și de legume portocalii, cum ar fi morcovi, mandarine, portocale, cartofi dulci, dovleac etc. Întrucât energia acestui centru este în legătură cu elementul apă și cu simțul gustului, ți-aș recomanda să consumi mai multe supe și să bei mai multă apă. Asigură-te că mâncarea nu este fără gust și răsfață-ți papilele gustative cu arome diferite. Ți-aș sugera cu tărie să reduci consumul de sare, deoarece aceasta stimulează reținerea apei în corp.

Chakra a treia

Consumă multe alimente de culoare galbenă, cum ar fi banane, pepene și ardei galben; cereale ca grâu, porumb,

Scanned with OKEN Scanner

hrişcă, ovăz şi seminţe etc. Întrucât această chakră este asociată cu focul, trebuie să ai în vedere mai multe produse care eliberează o cantitate mare de energie în timpul proceselor metabolice, de exemplu, carbohidraţi complecşi, cum ar fi cerealele integrale. Această chakră corespunde simţului văzului, aşa că străduieşte-te ca hrana să aibă un aranjament creativ.

Chakra a patra

Ar trebui să consumi legume şi fructe verzi, cum ar fi broccoli, dovlecei, mere şi ardei verzi, spanac, fasole verde, salată etc. Se ştie că energia legumelor este neutră şi poartă, în sine, energia Pământului şi a Soarelui. Această chakră este asociată cu simţul tactil, deci, dacă doreşti să-ţi răsfeţi cea de-a patra chakră, poţi să cumperi toate legumele din piaţă, atingând şi simţind produsele de pe tarabe şi, mai târziu, când vei consuma mâncare gătită, încearcă să-ţi foloseşti mâinile sau să-ţi hrăneşti partenerul cu mâna.

Chakra a cincea

Include în alimentaţie legume şi fructe de culoare violet, cum ar fi vinete, afine, smochine negre, stafide, prune, fasole neagră, porumb violet, ceapă roşie, varză roşie, alge marine, măsline, ciuperci vineţii etc. Această chakră este asociată cu simţul auzului, astfel încât, la ora mesei, încearcă să asculţi o muzică plăcută.

Chakrele a şasea şi a şaptea

Ambele aceste chakre te conectează cu intuiţia, claritatea şi sinele superior. Aceste chakre au calităţi foarte fine ale vibraţiei, deci, dacă lucrezi la acest nivel, îţi recomand să nu-ţi supraîncarci sistemul cu alimente. Dacă poţi să

Scanned with OKEN Scanner

posteşti, ar trebui s-o faci. Dacă te hotărăşti să iei mese uşoare, asigură-te că predomină culorile albastru şi purpuriu în hrană. Este posibil să descoperi că ar fi, de asemenea, util să-ţi transformi mesele într-o formă de meditaţie. Aprinde lumânări în încăperea în care iei masa, mănâncă în tăcere şi mestecă bine. Ar fi frumos ca schema de culori a decorului să includă albastru sau violet.

Echilibrarea chakrelor

După ce am analizat măsurile practice specifice pe care le putem lua pentru a echilibra o anumită chakră sau mai multe, să examinăm modalităţile generale de echilibrare a tuturor chakrelor. Există multe, multe tehnici şi meditaţii care pot fi de un real ajutor. Îţi voi împărtăşi câteva dintre metodele mele preferate. Vom începe cu o meditaţie frumoasă şi extrem de eficientă.

Meditaţie: călătorie prin chakre

Îmi place în mod special această meditaţie pentru că face apel nu doar la emisfera dreaptă a creierului, prin imagini minunate, dar şi la emisfera stângă, prin afirmaţii puternice. Această meditaţie îţi va echilibra perfect corpul astral. De asemenea, îţi va echilibra corpul mental. Cu cât practici mai mult această meditaţie, cu atât vei obţine rezultate mai bune. Nu te gândeşti de două ori înainte de-a face duş în fiecare zi, pentru a-ţi curăţa corpul fizic, deci gândeşte-te la această meditaţie ca la un gen de duş pentru corpurile energetice!

Cel mai bine ar fi să înregistrezi aceste instrucţiuni în prealabil, astfel încât să te concentrezi mai mult asupra lor.

Scanned with OKEN Scanner

Înainte de-a începe, găseşte un loc unde să stai aşezat sau culcat, unde să te simţi confortabil — dar nu adormi!

Concentrează-te un pe respiraţie şi pe liniştirea gândurilor. Apoi treci la lucru.

Pe expiraţie, alung orice tensiune din corp şi încep să mă relaxez, ştiind că-mi pot folosi energia în alte moduri, mai interesante. Îmi imaginez coloana vertebrală ca pe o tulpină, ca şi cum ar exista o conexiune invizibilă care porneşte de la baza coloanei şi coboară în pământ, ţinându-mă ancorat. Celălalt capăt al tulpinii este aliniat la un punct de lumină strălucitoare, aflat deasupra capului meu.
Mă concentrez pe prima chakră, chakra-rădăcină, care se află în punctul dintre picioarele mele, cunoscut sub numele de perineu. Chakra-rădăcină este ca un vârtej, care se deschide spre Pământ. Inspir în chakra-rădăcină şi-mi imaginez că o floare de un roşu-intens se deschide acolo acum. Simt cum creşte energia în acest centru. Mă concentrez pe expiraţie şi alung prin ea orice sentimente de nesiguranţă pe care le-aş putea avea. Le alung pe toate prin expiraţie. Îmi spun:

„Sunt parte din universul viu. Recunosc legătura mea cu toate lucrurile vii. Sunt pe deplin viu şi aici, în corpul meu, am tot ce-mi trebuie."

Acum îmi îndrept atenţia spre cea de-a doua chakră, centrul sexual sacral (sau apa). El se află chiar sub ombilic. Inspir culoarea portocaliu, un portocaliu-intens. Pe măsură ce inspir culoarea în această chakră, ea se deschide ca o floare. Acum mă concentrez pe expiraţie. Alung, prin expiraţie, toate gândurile despre sexualitatea mea de care nu mai am nevoie. Alung toate sentimentele care exprimă faptul că nu sunt creativ. Alung imagini şi amintiri vechi referitoare la relaţii, păstrate în această chakră, de care nu

Scanned with OKEN Scanner

mai am nevoie. Aceste gânduri și sentimente mă limitează. Le alung pe expirație. Acum, spun:

„Am puterea de-a crea. Sunt capabil să aduc ceva nou în această viață. Mă simt încrezător în privința sexualității mele și a relațiilor mele cu alții."

Îmi îndrept atenția spre cea de-a treia chakră, a plexului solar, centrul puterii mele. Inspir culoarea galben în această chakră, un minunat galben-solar. În timp ce inspir culoarea galben în centrul puterii mele, simt energia acestei chakre, pe măsură ce ea se deschide. Acum mă concentrez pe expirație și alung toate sentimentele care exprimă că nu sunt perfect. Alung toate sentimentele care mi-au transmis că sunt o victimă sau că sunt neputincios în anumite situații, toate grijile despre ce ar putea crede alții, toate resentimentele mele față de autoritate. Le alung pe toate din plexul meu solar și acum spun:

„Eu îmi controlez propria putere. Sunt în măsură să iau propriile decizii. Mă respect și-i respect pe alții. Sunt puternic."

Acum îndrept atenția spre cea de-a patra chakră, a inimii. Inspir culoarea verde în centrul pieptului. Devin conștient de extinderea și de deschiderea acestui centru al iubirii necondiționate. Prin inspirație, această floare se deschide; aici este centrul unde se află puterea iubirii. Inspir culoarea verde și simt această putere. Acum mă concentrez pe expirație și alung toate sentimentele că voi fi rănit, sentimentele de vulnerabilitate, despre iubirea restrictivă, condiționată. Alung toate convingerile despre iubirea care limitează și contractă inima. Alung toate convingerile referitoare la faptul că nu merit iubire — că e greșit să mă iubesc pe mine — și-mi spun:

Scanned with OKEN Scanner

„Simt compasiune pentru mine şi pentru toate fiinţele vii. Dăruiesc şi primesc iubire fără nicio condiţie. Sunt plin de iubire."

Îmi îndrept atenţia spre cea de-a cincea chakră, a gâtului, şi inspir o culoare albastră minunată, acvamarin, sau albastru-turcoaz. Pe inspiraţie, asimilez această culoare şi simt cum se deschide floarea chakrei gâtului. Acesta este centrul comunicării sincere, al exprimării libere a sinelui. Inspir culoarea albastru în acest centru. Mă concentrez asupra expiraţiei şi alung toate sentimentele sau amintirile legate de situaţii în care mi-a fost teamă să spun ce am simţit, când n-am putut să mă exprim liber. Acum spun:

„Îmi exprim clar cele mai profunde gânduri şi sentimente. Pot să vorbesc deschis şi liber. Am încredere că sufletul meu va vorbi."

Acum îndrept atenţia spre cea de-a şasea chakră, a frunţii, sau al treilea ochi, şi inspir culoarea albastru-indigo, un minunat albastru-închis, culoarea cerului de noapte, în acest centru al vederii interioare, al înţelegerii şi al intuiţiei. Pe inspiraţie, această chakră se deschide şi devine o poartă pentru conştiinţa mea spirituală. Devine ochiul care vede în toate direcţiile, îmi arată calea pentru a-mi extinde întreaga fiinţă. Eu spun:

„Sunt în armonie cu o sursă infinită de călăuzire. Am încredere în intuiţia mea."

Acum îmi deplasez conştiinţa până la un punct situat imediat deasupra capului meu, unde se află a şaptea chakră, chakra-coroană. Aici sunt culorile energetice alb, auriu şi ametist. Îmi imaginez aceste culori şi le inspir în spaţiul aflat imediat deasupra capului meu. Acesta este locul unde se află haloul meu, cunoaşterea faptului că există mai mult decât realitatea fizică. Pe măsură ce mă concentrez

Scanned with OKEN Scanner

pe această chakră, mă deplasez într-un loc al neantului, care este, de asemenea, totul. Aceasta este poarta de acces a sufletului, nu există nimic de spus aici, pentru că este un loc dincolo de cuvinte, un loc unde-mi conectez întreaga ființă cu Universul. Eu sunt Universul, nelimitat și atemporal. Mă aud spunând:

„Eu sunt cel ce sunt."

Acum îmi imaginez că iradiez toate culorile spectrului, toate culorile curcubeului. Le văd rotindu-se în mine, toate culorile care alcătuiesc culoarea alb. Sunt o lumină albă strălucitoare; sunt într-o lumină alb-strălucitoare. Devin întreaga lumină. Le permit tuturor celulelor și atomilor din corpul meu să-și amintească luminozitatea ființei. Apoi, când mă simt pregătit, revin din nou cu atenția asupra camerei, știind că sunt conectat la Mama-Pământ și călăuzit de puterea divină. Sunt centrat și concentrat. Respir adânc de câteva ori și-mi mișc ușor degetele de la mâini și de la picioare, în timp ce deschid ochii și revin la realitatea de zi cu zi.

Echilibrarea chakrelor prin intermediul clopotelor (kolokol)

Clopotele *(kolokol)* sunt instrumente foarte eficiente pentru purificarea energetică. Așa cum folosesc clopotele pentru a purifica energia locuinței (vezi partea a II-a), îmi place să le folosesc și pentru a purifica și a echilibra chakrele.

Iată cum să te purifici cu *kolokol*.

1. Stai în picioare sau stai confortabil pe un scaun.
2. Ia clopotul cu o mână și ține-l la aproximativ 15 centimetri distanță de corp, în dreptul chakrei-rădăcină.

Scanned with OKEN Scanner

3. Respiră adânc, imaginându-ţi că trimiţi respiraţia până în degetele de la picioare. Expiră.
4. Începe să suni din clopot, deplasându-l în sus, de-a lungul părţii mediane a corpului (urmând calea meridianului central). Măreşte viteza cu care suni din clopot pe măsură ce treci prin zonele chakrelor majore: ombilic, plex solar, inimă, gât şi al treilea ochi.
5. Te rog, asigură-te că sunetul este melodios şi curge lin — să nu fie întrerupt!
6. Când ajungi în vârful capului, la chakra-coroană, desenează cu clopotul o cifră opt imaginară, pentru a pecetlui energia.
7. Mergi înapoi la chakra-rădăcină şi repetă paşii 2–6 de încă două ori. Trei este considerat un număr magic în Rusia, şi ne place să repetăm ritualurile de trei ori. De fiecare dată când repeţi trecerea, ar trebui să constaţi că sunetul devine din ce în ce mai clar, pe măsură ce energia se echilibrează.
8. La sfârşitul sesiunii de echilibrare, curăţă clopotele cu apă sărată.

Purificarea aurei prin intermediul aromelor

În capitolul 5, despre purificarea locuinţei, am vorbit despre utilizarea uleiului de tămâie pentru curăţarea energetică a unei case. Această tehnică poate fi, de asemenea, folosită şi pentru purificarea aurei tale sau a altcuiva. Cu toate acestea, nu e neapărată nevoie de tămâie. Există o varietate de arome din care poţi alege, în funcţie de starea ta emoţională. Unele sunt uleiurile esenţiale din aromaterapie; altele sunt mirosurile de uz casnic, de zi cu zi.

Acestea sunt cele mai importante arome pentru autopurificare:

Scanned with OKEN Scanner

- cuişoare: ajută la rezolvarea relaţiilor problematice la locul de muncă sau acasă;
- scorţişoară: te protejează de alţi oameni şi te calmează;
- cafea proaspăt măcinată: ajută la alungarea coşmarurilor continue;
- tămâie: înlesneşte evoluţia spirituală;
- usturoi zdrobit: te ajută să te detaşezi de gândurile negative; sau e util atunci când ideile continuă să te deranjeze;
- miere: îţi îmblânzeşte temperamentul;
- lemn de cedru: alungă anxietatea sau stresul;
- salvie: înlesneşte curăţarea şi purificarea profundă;
- lemn de santal: te ancorează şi-ţi conferă stabilitate.

Iată ce trebuie să faci.

- Pune un comprimat de cărbune pe o farfurie şi dă-i foc până când iese fum şi devine gri. Apoi, pune aroma aleasă — dintre cele de mai sus — pe cărbunele încins.
- Ia un scaun cu spatele drept şi pune farfuria în faţa ta, pe podea.
- Ia un cearşaf alb de bumbac, leagă-l în jurul gâtului, făcând un fel de cort în jurul scaunului şi al farfuriei.
- Te rog să te asiguri că acest cearşaf acoperă toate zonele din jurul tău şi cade liber pe podea. Va fi similar unei băi de aburi. Fii foarte atent. Ia-ţi toate măsurile de precauţie, asigurându-te că pânza nu atinge cărbunele care arde şi nu există niciun pericol de incendiu. Pune farfuria în interiorul „cortului" numai atunci când cărbunele scoate fum şi *nu* arde.
- Permite-i corpului tău să absoarbă aromele pentru zece-cincisprezece minute.

Este posibil ca această metodă să nu fie potrivită pentru cei care suferă de astm sau întâmpină dificultăţi respiratorii.

Scanned with OKEN Scanner

Echilibrarea chakrelor folosind instrumente muzicale

Poţi, de asemenea, să-ţi echilibrezi chakrele ascultând anumite instrumente muzicale. Va trebui să alegi muzică pentru fiecare chakră sau pentru cea care simţi că este dezechilibrată. Găseşte un loc confortabil, pentru a sta în şezut sau culcat, şi ascultă muzica destul de tare, astfel încât să creeze vibraţii uşoare în corpul tău.

Acestea sunt instrumentele care pot echilibra fiecare chakră:

- prima chakră: reacţionează foarte bine la notele grave de orgă, tobe sau bas dublu;
- chakra a doua: reacţionează la muzică de violă sau de chitară clasică;
- chakra a treia: reacţionează bine la saxofon şi, în general, la instrumentele de suflat (alămuri);
- chakra a patra: reacţionează la vioara clasică; în special, muzica lui Mozart are un efect foarte intens de echilibrare;
- chakra a cincea: reacţionează bine la flaut;
- chakra a şasea: reacţionează bine la harpă;
- chakra a şaptea: reacţionează la sunetul puternic de clopote sau la sunetul scos prin ciocnirea a două pahare de cristal; un sunet similar cu cel al unui trianglu.

Cordonul alb

Acesta este un alt exerciţiu energetic eficient, care mie-mi place foarte mult. Este excelent şi poţi să-l faci ori de câte ori trebuie să-ţi hrăneşti „centrul supravieţuirii" din chakra-rădăcină. Îl recomand, de asemenea, sportivilor sau oricărei persoane care are nevoie de un plus de energie, pentru a face ceva mai repede şi mai bine.

Scanned with OKEN Scanner

- Stai confortabil. Inspiră şi imaginează-ţi că un cordon alb strălucitor (a cărui lumină este similară cu cea produsă de o lampă) se deplasează în susul coloanei vertebrale, plecând din zona coccisului.
- Pe măsură ce urcă, ajunge în zona din spatele plexului solar, pe coloană. Lumina intră pe aici şi apoi pleacă prin plexul solar din partea din faţă a corpului.
- Acum lumina se deplasează înapoi în jos, de-a lungul liniei centrale a stomacului, înainte de a reintra în zona opusă coccisului, înapoi de unde a început.
- Produci un cerc de energie alb strălucitor, format din cordonul de lumină. El va începe să se rotească din ce în ce mai repede. Continuă să vizualizezi această rotire timp de trei până la cinci minute.

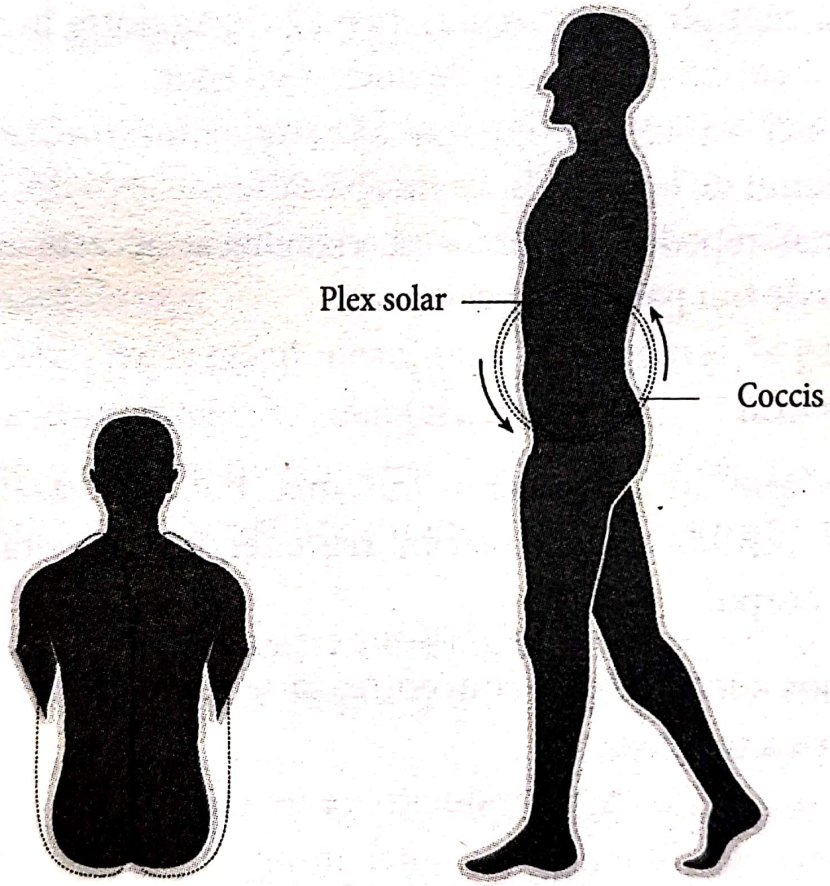
Solenoidul

Acesta este un alt exerciţiu minunat. Funcţionează bine pentru echilibrarea şi distribuirea energiei tale vitale în întreg corpul.

- Stai jos confortabil şi concentrează-te asupra respiraţiei, pentru a te relaxa.
- Vizualizează o sferă strălucitoare de energie albă (aproximativ de dimensiunea unei mingi de tenis) care se deplasează ascendent de-a lungul coloanei vertebrale, pornind din zona coccisului.
- Sfera de energie merge de-a lungul coloanei aşa cum ar trece apa printr-un furtun.
- Când sfera ajunge la prima vertebră a gâtului (cea de lângă cap), deplaseaz-o spre exterior, peste umărul drept. Acum sfera coboară înapoi la coccis, dar de-a lungul marginii exterioare a corpului. E ca şi cum ai desena o aripă invizibilă pe spate.

Scanned with OKEN Scanner

- Repetă şi pentru partea stângă a corpului, începând cu o nouă sferă de lumină, la baza coloanei vertebrale.
- Menţine imaginea fermă a acestei aripi în mintea ta. Acum imaginează-ţi cum cele două sfere strălucitoare de energie se rotesc de-a lungul acestor trasee. Ar trebui să vizualizezi două cercuri care se rotesc, ca şi cum ai avea două elice de energie pe spate.



Solenoidul *Cordonul alb*

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 17
Purificarea corpului mental

DUPĂ CE AM LUAT MĂSURI ca să ne curățăm şi să ne purificăm corpul astral şi chakrele, este momentul să ne îndreptăm atenția spre corpul mental. Dacă-ți amintești, acesta este următorul corp, după cel astral, din aura noastră. Cu alte cuvinte, o să te rog să te gândeşti la gândire! Voi profita, de asemenea, de această ocazie pentru a te învăța mai multe despre meridianele magice, canalele energetice care trec prin corpurile noastre. Acest lucru te va ajuta la purificarea şi echilibrarea corpului emoțional şi a corpului mental.

Gândul

Un celebru medic rus, M. Secenov, a spus odată că gândul este echivalentul unei acțiuni lăsate în aşteptare. Un gând exprimă disponibilitatea corpului de-a trece la acțiuni viitoare. Ce vreau să spun este că e suficient să te gândeşti la o anumită mişcare, iar muşchii vor începe să se contracte, în anticiparea acțiunii. Gândurile au un efect fiziologic foarte puternic asupra noastră. Îți amintești când, mai devreme, în carte, ți-am cerut să-ți imaginezi că muşti dintr-o lămâie? Şi cum simplul gând a crescut secreția de

Scanned with OKEN Scanner

salivă — fără să te apropii măcar de-o lămâie? Cred că asta demonstrează destul de bine ideea.

Nu numai că gândul guvernează procesele fiziologice din corp, dar, de asemenea, este un instrument al spiritului. Gândul are un efect direct asupra sinelui tău spiritual și energetic. Dacă gândurile tale curg lin, te vei simți fericit și vei avea un sentiment puternic de vitalitate. Dacă gândurile tale sunt haotice sau suprimate de tipul greșit de mentalitate negativă, te vei simți rău și epuizat.

De fiecare dată când te gândești la ceva, produci un gând. Acesta nu afectează numai frecvența energiei din aura ta, dar și energia din aura celor din jur. Energia acestor gânduri poate fi ori foarte grea și densă, ori ușoară și disipată. Dacă ți se pare greu de crezut, gândește-te la ce se întâmplă când ești deprimat. Gândurile tale devin întunecate, dense și lente și, cu cât te cufunzi mai mult în ele, cu atât devii mai deprimat. Acum, gândește-te la ce se întâmplă când ești în apropierea unei persoane deprimate. Ți-e foarte greu să-ți menții optimismul — dacă nu ești atent, te trezești că ești atras și tu în această stare.

Mulți oameni își produc blocaje în energia lor mentală, deoarece se atașează prea mult — prin gândurile lor — de obiecte, oameni, trecut sau viitor. Acest lucru nu doar că-ți blochează energia, dar, de asemenea, îți copleșește mintea cu prea multă energie negativă inutilă. Aceste blocaje în energia mentală apar, de asemenea, atunci când ai așteptări nerealiste sau rigide în raport cu modul în care ar trebui să se comporte alte persoane. Când oamenii nu acționează în funcție de așteptările pe care le ai, gândurile tale (împreună cu energia așteptărilor) îți creează un blocaj în minte, ceea ce duce la un conflict interior. Există un mod simplu, foarte simplu, de-a evita acest lucru:

Scanned with OKEN Scanner

renunță la așteptări! Nu cere și nu te aștepta la un anumit comportament sau rezultat din partea celorlalți. Acest lucru poate fi greu, dar este foarte important să înveți să accepți pe toată lumea și totul așa cum este, fără să judeci.

De asemenea, ai putea fi prea atașat de lucruri, fără a-ți da seama de acest lucru. Uneori realizezi cât de mult ți-a dominat ceva psihicul doar atunci când îl pierzi. Poți, efectiv, să-ți „pierzi mințile" încercând să uiți și să te detașezi de el. În cazul în care ce spun ți se pare cunoscut, ar fi bine să practici exercițiile energetice pe care le-am discutat în capitolul 15: starea medie de atenție și periscopul (vezi paginile 182–183).

Așteptările

În ceea ce privește așteptările, vreau să-ți spun o istorioară, care va ilustra foarte clar punctul meu de vedere. E o poveste despre un om foarte credincios, care a trăit toată viața respectând normele stabilite de biserică și descrise în *Biblie*. Într-o zi, micul lui oraș a fost inundat și tuturor oamenilor li s-a spus să evacueze zona. Oamenii l-au chemat pe acest om, îndemnându-l să plece cu ei, dar i-a refuzat, insistând asupra faptului că Dumnezeu îl va salva. Nivelul apei a crescut din ce în ce mai mult, așa că oamenii au trimis o barcă să-l salveze din casa sa inundată. Din nou, el a refuzat să se alăture oamenilor, spunând că prefera să se bazeze în totalitate pe Dumnezeu. Nivelul apei a continuat să crească, iar în cele din urmă, omul stătea în picioare pe acoperiș, încercând să-și mențină capul deasupra apei, ca să poată respira. Un elicopter a fost trimis după el, dar, încă o dată, el a răspuns că Dumnezeu va apărea ca să-l salveze și a refuzat să se urce în el.

S-a înecat.

Scanned with OKEN Scanner

Apoi, a ajuns în faţa lui Dumnezeu, în Ceruri, şi a întrebat: „Doamne, te rog, spune-mi! Ţi-am fost atât de credincios şi am respectat învăţăturile tale toată viaţa. De ce nu m-ai salvat?“ Dumnezeu i-a răspuns: „Om ignorant, nu ţi-am trimis barca? Nu ţi-am trimis elicopterul?!“

Ce încerc să spun este că trebuie să ai mintea deschisă. Nu-ţi limita inutil energia mentală, deoarece nu ştii niciodată de unde vine „barca de salvare“. Nu vreau să pierzi nicio oportunitate sau şansă în viaţă doar pentru că „radarul“ tău a fost setat mental la o altă frecvenţă.

Pe parcursul vieţii, trecem de la o etapă la alta, acumulând diferite amintiri şi experienţe. Toate acestea ne îmbogăţesc invariabil energia mentală şi ne dezvoltă mintea. Aceste etape diferite pot fi comparate cu mai multe costume dintr-un teatru. Porţi un anumit costum, vorbeşti cu o anumită voce, te întâlneşti cu anumiţi oameni şi foloseşti diferite elemente de recuzită. Pe măsură ce treci la un alt capitol din viaţa ta, te confrunţi cu o scenografie complet nouă, poate un act inedit pentru existenţa ta şi poate o piesă cu totul nouă. Această piesă te învaţă ceva inedit şi, încă o dată, îţi oferă oportunităţi noi de-a mai afla ceva despre tine.

Din nefericire, mulţi dintre noi transportă întreaga recuzită de la o piesă la alta. Rezultatul? O scenă nouă, supraaglomerată. Pe măsură ce înaintăm în viaţa noastră, ajungem să cărăm cu noi o povară de elemente de recuzită şi costume şi decoraţiuni atât de vastă, încât ne pierdem capacitatea de-a învăţa şi de-a juca într-un nou spectacol. Prin urmare, nu mai observăm noua scenografie, văzând doar scenariul vechi, iar şi iar. Chiar ne plângem de faptul că viaţa este plictisitoare. Practic, nu facem loc pentru noile energii care aşteaptă să intre în viaţa noastră. De

Scanned with OKEN Scanner

aceea cred că este atât de vital să învățăm cum să terminăm cu trecutul. Trebuie să putem evolua și atrage energii noi în viețile noastre, nestingheriți de ceea ce a fost.

Echilibrarea energiei mentale

Te gândești, poate, că totul sună bine la nivel teoretic, dar că este mai ușor de zis decât de făcut. Ei bine, îți voi arăta acum câteva tehnici sigure și verificate, pentru purificarea și echilibrarea energiei mentale.

Meditația cu încăperea goală

Acest exercițiu te va ajuta să capeți un control mai mare asupra gândurilor și va face ordine în energia ta mentală.

- Imaginează-ți că ai un cap ca o cameră plină cu diferite piese de mobilier sau obiecte. Fiecare element are legătură cu un anumit eveniment sau cu o persoană din viața ta. De exemplu, canapeaua ar putea fi serviciul; scaunul, partenerul tău; masa, părinții; taburetele, copiii tăi; și așa mai departe.
- Acum, pas cu pas, scoate toate obiectele din cameră, astfel încât încăperea să rămână complet goală.
- Apoi imaginează-ți că te ridici și ieși și tu din cameră, închizând ușa pe dinafară.
- Dacă ai impresia că pui din nou lucruri în cameră, poți să te uiți din când în când înăuntru pe o fereastră mică. Aruncă obiectele (gândurile tale) care apar spontan.

Exercițiu de respirație

Yoga pranayama ne învață o tehnică de respirație ritmică, despre care se știe că ajută la echilibrarea minții, a emoțiilor și a tuturor funcțiilor corpului. Ea îți conferă — aproape

Scanned with OKEN Scanner

instantaneu — o senzație de bine. În timpul practicării acestui exercițiu de respirație, corpul va experimenta o întinerire foarte profundă, similară cu sentimentul care urmează unui somn adânc și odihnitor.

Ar trebui să realizezi acest exercițiu de respirație fie stând în picioare, fie culcat pe spate. Are patru etape:

- inspirație;
- ținerea respirației;
- expirație;
- ținerea respirației.

În funcție de cât de mult timp petreci cu fiecare etapă, vei avea rezultate diferite. De exemplu, inspirația în doi timpi, ținerea aerului în piept un timp, expirația în doi timpi și ținerea aerului în piept un timp, înainte de repetarea ciclului (2 × 1 × 2 × 1), poate ajuta la accelerarea ritmului respirației.

Să examinăm ce pot face pentru tine diferite secvențe de respirație;

- 4 × 2 × 4 × 2: stimulează glandele și masează inima;
- 6 × 3 × 6 × 3: echilibrează corpul emoțional și reduce anxietatea;
- 8 × 4 × 8 × 4: te ajută să intri într-o stare meditativă și echilibrează frecvența de vibrație a celulelor corpului;
- 10 × 5 × 10 × 5: respirație foarte stimulatoare și revigorantă; accelerează metabolismul;
- 12 × 6 × 12 × 6: îți asigură încărcarea cu energie mentală, îți limpezește mintea și întinerește memoria;
- 14 × 7 × 14 × 7: induce seninătatea minții;
- 16 × 8 × 16 × 8: secvența cea mai avansată de respirație — dacă o poți realiza, îți va spori în mod semnificativ starea generală de bine și te va ajuta să-ți clarifici calea karmică.

Scanned with OKEN Scanner

Purificarea meridianelor magice, sau a *nadisurilor*

Am descris deja cele trei trasee energetice care ne traversează aura şi modul în care se raportează la trecutul, prezentul şi viitorul nostru. Acum, vreau să-ţi creezi obiceiul ca, de fiecare dată când lucrezi cu o anumită emoţie sau gând, să te întrebi cu care interval de timp este conectat tiparul emoţional sau mental: trecut, prezent sau viitor?

O modalitate de-a face acest lucru este, pur şi simplu, să te întrebi direct: „Acest lucru provine din trecut, prezent sau viitor?“ De obicei, subconştientul tău ştie, iar răspunsul îţi va apărea automat în minte. În caz contrar, poţi să foloseşti consemnarea automată. În acest sens, tot ce trebuie să faci este să stai jos şi să te relaxezi. Notează emoţia în susul paginii. De exemplu: „Mă simt furios.“ Apoi scrie: „De ce mă simt furios?“ Şi lasă mâna să scrie ceea ce-ţi vine în mod automat. S-ar putea să fii surprins de cât de multe informaţii poţi afla în acest fel.

Când ajungi la răspuns, trebuie să lucrezi cu acel interval de timp din viaţa ta.

Meridianele, la fel ca toate canalele, pot să fie ori poluate, ori curate. Ele pot fi contaminate cu energii negative, energii dense, care poartă cu ele vibraţii ale răului şi dezechilibrului. Ce poluează această energie? În primul rând, emoţiile noastre negative: răutatea, ura, lipsa de onestitate, frica şi tristeţea. În al doilea rând, gândurile negative: cele agresive sau egoiste. În al treilea rând, chiar şi ceea ce mâncăm poate afecta această energie: produsele alimentare foarte procesate, alimentele sintetice, cele care conţin informaţii despre moarte (de exemplu, supraîncărcarea sistemului cu carne sau cu alimente extrem de procesate).

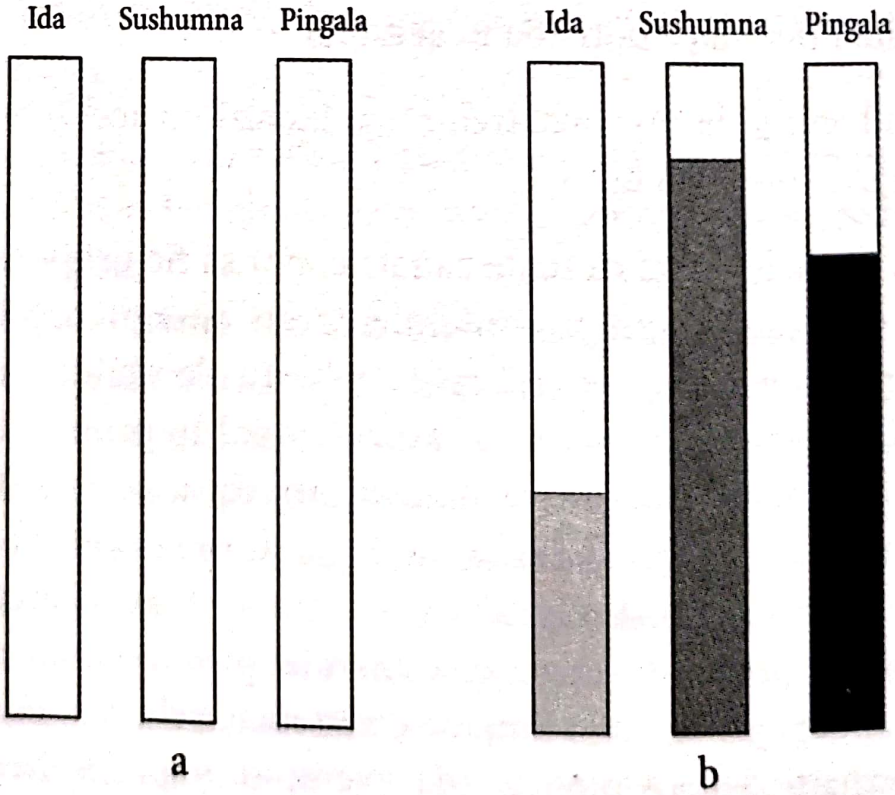
Scanned with OKEN Scanner

Din fericire, există metode simple de purificare a acestor trasee energetice vitale ale corpului.

Purificarea celor trei meridiane magice, sau nadisuri

Începe prin a desena o schemă simplă a celor trei canale: *Ida* (trecut), *Pingala* (viitor) și *Sushumna* (prezent) (vezi figura a, de mai jos).

Stai liniștit și gândește-te la canalele energetice. Din care canal preiei cea mai multă energie? Încearcă să-ți dai seama ce procent din fiecare canal se manifestă în viața ta. De exemplu: 60% din prezent, 20% din trecut, 20% din viitor. Bazează-te pe intuiția ta, pentru a descoperi ce canal este mai curat. Care s-a manifestat cel mai mult în viața ta? Apoi, colorează-l pe fiecare conform dominanței pe care o are în viața ta (vezi figura b). Acest lucru te va ajuta să vizualizezi funcția canalului energetic.



Lucrul cu meridiane

Scanned with OKEN Scanner

Acum eşti pregătit să începi acest exerciţiu de echilibrare a meridianelor.

Este un exerciţiu ideal pentru a fi practicat în mod regulat, în scopul de a verifica dacă preiei energie din trecut, din prezent sau din viitor. De asemenea, este o idee minunată să combini partea de vizualizare a acestui exerciţiu cu joggingul meditativ, pe care-l descriu în paginile următoare.

- Dezbracă-te şi fă un duş (la temperatură normală).
- Înainte de a intra la duş, imaginează-ţi că razele soarelui te luminează de sus.
- Acum, intră la duş. Apa limpede şi curată curge peste tine din para de duş de deasupra. Reglează para, astfel încât apa să iasă sub formă de jet, şi nu de spray. Lasă apa să curgă de-a lungul coloanei vertebrale, din partea stângă spre partea dreaptă. Poţi face acest lucru ieşind de sub apă şi apropiindu-te apoi din nou de jet.
- Imaginează-ţi că acest flux de apă îţi curăţă cele trei meridiane principale. Urmăreşte apa trecând prin canale, spălând şi eliminând toate impurităţile de pe pereţii lor interiori.
- Înainte de-a termina, stai câteva secunde sub duş, astfel încât jetul de apă să curgă în vârful capului (chakra-coroană) şi pune palma dreaptă pe plexul solar, cu mâna stângă peste cea dreaptă. Respiră încet şi spune-ţi cu voce calmă şi puternică: „Sunt aici şi acum."
- Întreaga meditaţie trebuie să dureze cel puţin trei până la cinci minute. Gândeşte-te tot timpul că-ţi cureţi canalele energetice — fă din asta o comandă puternică. Reaminteşte-ţi că ai în inimă cunoaşterea a ceea ce vrei să realizezi, iar în plexul solar, dorinţa profundă de-a face acest lucru, de a-l finaliza. Dacă-ţi place, atunci când lucrezi cu apă, poţi adăuga şi culoare, imaginându-ţi cum se

Scanned with OKEN Scanner

revarsă culoarea preferată în corpul tău, odată cu apa, şi-ţi curăţă corpul.

Testul ciupiturii

Există un alt mod foarte uşor de-a stabili care canal energetic funcţionează bine şi care nu. Dacă funcţionează bine, pielea de deasupra sau de-a lungul lui este foarte elastică şi poate fi ciupită şi trasă destul de uşor. În cazul în care canalul este blocat sau energia circulă lent, vei simţi pielea rigidă şi nu va ceda uşor.

Conectarea la energia prezentului

Poţi să încerci o tehnică de respiraţie foarte eficientă pentru a stabiliza activitatea acestor canale şi pentru o mai bună conexiune cu meridianul central, traseul energetic al prezentului. Această tehnică (prezentată în capitolul 10) este cunoscută ca respiraţie alternativă şi este bine s-o practici în mod regulat. Este, de asemenea, un exerciţiu de liniştire şi echilibrare, aşa că fă-ţi timp pentru el.

- Poartă haine largi şi stai cu spatele drept, cu picioarele la nivelul umerilor.
- Acoperă nara dreaptă cu degetul mare de la mâna dreaptă şi expiră pe nara stângă.
- Inspiră pe nara stângă, numărând până la patru.
- Acoperă nara stângă cu inelarul şi cu degetul mic, punând celelalte două degete la baza nasului, apăsând pe zona dintre sprâncene. Ţine-ţi respiraţia, numărând până la 16.
- Eliberează nara dreaptă şi expiră. Încearcă să scoţi tot aerul din plămâni, numărând până la patru.

Scanned with OKEN Scanner

- Inspiră pe nara dreaptă, numărând până la patru, acoperă nara dreaptă și ține ambele nări acoperite cât numeri până la 16.
- Eliberează nara stângă și expiră, numărând până la opt.
- Repetă întreaga secvență de cel puțin zece ori — respiră numărând până la patru, ține-ți respirația numărând până la 16 și expiră numărând până la opt.
- Oprește-te, dacă te simți amețit.

Joggingul meditativ

Poate părea o idee ciudată, dar în Rusia, joggingul meditativ este folosit de secole. A început atunci când mesagerii erau folosiți pentru a transmite informații. Acești oameni erau capabili să meargă și să alerge pe distanțe incredibil de lungi. Scopul lor era să alerge într-o anumită stare de conștiință, concentrându-se pe o singură idee. În această stare, efortul fizic trece în planul al doilea și vei descoperi că te concentrezi mai mult pe meditație decât pe actul fizic de-a pune un picior în fața celuilalt. Pentru scopul nostru, vreau să folosești un ritm foarte lent — asta nu e o cursă! Reține că mintea ta n-ar trebui să se concentreze pe viteza de deplasare, ci pe practica meditativă.

> *Dacă ai probleme de sănătate, consultă medicul înainte de jogging! Începe lent, pe distanțe scurte și, cu timpul, condiția fizică ți se va îmbunătăți.*

- Începe să alergi foarte lent, cât de ușor și de grațios poți. E aproape ca și cum ai alerga cu încetinitorul, fără a face un efort obositor.
- Alungă-ți toate gândurile din minte și imaginează-ți că ele formează o ceață colorată.
- Eliberează, de asemenea, o ceață foarte colorată și din inimă — care să conțină toate simțurile și emoțiile tale.

Scanned with OKEN Scanner

- Vizualizează cum se dispersează ceața în atmosfera înconjurătoare, aproape la fel cum se topesc fulgii de zăpadă în aerul cald.
- Acum închipuie-ți fântâni de energie aurie, ce radiază din sol în coccisul tău.
- În timp ce alergi, aproape că simți cum atingi cu șezutul aceste fântâni infinite de energie, ca și cum ai merge pe ele.
- Probabil, te simți mai relaxat acum. Asigură-te că spatele este drept și picioarele, brațele, gâtul și stomacul sunt liniștite și relaxate. Verifică-ți chipul — mușchii feței sunt relaxați? Lasă orice senzație de contracție, orice tensiune să plece. Permite-i întregului corp să se relaxeze și să se simtă liber.
- Acum poți să treci la partea a doua, joggingul meditativ. Acesta ajută la purificarea energetică. Este foarte important să începi de jos, cu picioarele, și să avansezi în sus în etape.
- Începe cu picioarele. Imaginează-ți că, de fiecare dată când atingi pământul, ele eliberează energie negativă sub forma unui praf negru. Vizualizează-l ca pe o pulbere închisă la culoare. Cu fiecare pas, tălpile aruncă în afară toată mizeria întunecată: toate problemele, toate proiectele neterminate și așa mai departe. Aleargă lin, observând ce se întâmplă. În timp ce faci acest lucru, îți vei simți labele picioarelor mai ușoare.
- Odată ce-ți simți labele picioarelor mai ușoare, poți continua cu partea imediat superioară. De data asta, concentrează-te pe membrele inferioare. Din nou, vizualizează cum pleacă murdăria întunecată din această parte a picioarelor tale, scurgându-se prin tălpi.
- Continuă cu părțile superioare ale corpului, una câte una. De fiecare dată când lucrezi cu o zonă nouă a corpului,

Scanned with OKEN Scanner

imaginează-ți că pulberea, praful, nisipul negru — oricum alegi să-ți închipui vechea energie blocată — este împins afară din corp cu fiecare pas.

- După ce ai scăpat de toată energia negativă (după ce te-ai ocupat și de ultima parte, capul), poți să treci la reenergizare. Imaginează-ți că din centrul universului coboară o coloană de lumină albă. Această lumină pătrunde în corpul tău prin chakra-coroană. Vizualizează cum tot corpul, întreaga ta ființă, se umple de o lumină alb-aurie strălucitoare.
- Este posibil să observi că unele părți ale corpului se vor umple cu lumină mai repede decât altele. Dacă vezi puncte negre rezistente la lumină, în orice parte a trupului, insistă pe aceste zone, până cedează.
- Dacă observi probleme fizice sau sesizezi semne de boală în orice parte a corpului, trimite puțin mai multă lumină hrănitoare în acea zonă.
- La sfârșitul joggingului meditativ, rămâi nemișcat, cu brațele pe lângă corp și inspiră. Între timp, ridică brațele deasupra capului și apoi lasă-le înapoi pe lângă corp, pe expirație. Cât faci acest lucru, vizualizează-te creând o sferă transparentă de energie în jurul tău.
- Ține-ți respirația. Cu fiecare respirație, sfera devine din ce în ce mai completă, iar tu te simți din ce în ce mai protejat.

Îți recomand cu tărie ca, dacă ai posibilitatea, să faci joggingul în natură, astfel încât să fii înconjurat de energia naturii. Parcul este o alternativă bună. Cu toate acestea, dacă nu ai această posibilitate sau, dintr-un motiv oarecare, nu poți face jogging în aer liber, poți să ai în vedere o sală de gimnastică, utilizând o bandă de alergare.

În lumea modernă, este foarte greu să ne facem timp pentru a avea grijă de toate aspectele ființei, în special de

Scanned with OKEN Scanner

corpurile noastre subtile. Dar încearcă totuşi să găseşti o ocazie. Ceea ce este minunat, la joggingul meditativ, e că poţi să te ocupi, în acelaşi timp, atât de corpul fizic, cât şi de corpurile subtile!

După ce te-ai obişnuit cu practica şi ţi-a devenit aproape ca o a doua natură, poţi să combini joggingul meditativ cu exerciţiul de purificare a canalelor, pe care l-am prezentat mai devreme. Desigur, în loc de apă, te vei folosi de puterea imaginaţiei tale. Cele două exerciţii acţionează minunat împreună.

Depăşirea monologului negativ

Reţine că gândurile îţi creează permanent viaţa. Nu te grăbi să dai vina, pentru energia ta mentală, pe cineva din exterior. Cel mai adesea, noi suntem cei vinovaţi şi responsabili pentru formarea blocajelor în corpurile noastre mentale. Din nefericire, avem tendinţa să comunicăm cu propria persoană într-un mod cu adevărat distructiv. De exemplu, avem, de obicei, gânduri de genul: „Sunt inutil", „Sunt urât", „Nu mi-e scris să fiu fericit" şi aşa mai departe. Îţi sună cunoscut?

Poate ai auzit de afirmaţiile pozitive. Trebuie să le repeţi iar şi iar, cu scopul de-a produce o schimbare benefică în viaţa ta. Mulţi psihologi şi cercetători au descoperit că acest gen de monolog ne poate, într-adevăr, influenţa sănătatea, succesul, întreaga viaţă. Din nefericire, monologul negativ poate fi la fel de puternic. Cu cât îţi repeţi mai mult un lucru, cu atât subconştientul se va strădui mai mult să-l creeze în viaţa ta. Toate gândurile negative vor produce blocaje persistente în energia noastră mentală şi au tendinţa de-a ne controla şi a ne defini viaţa.

Scanned with OKEN Scanner

Putem să găsim echilibrul intern şi să ne vindecăm aurele numai atunci când începem să ne iubim, şi nu ne mai umilim sau învinovăţim prin gândurile noastre. Ar trebui să învăţăm să ne acceptăm pe noi înşine — exact aşa cum suntem — şi să încercăm să nu ne aşteptăm la perfecţiune. Reţine că perfecţiunea nu există în această lume. Când ceva îmi pare perfect, descopăr, de multe ori, că are o umbră, la fel cum moneda are întotdeauna două feţe. Este important să-ţi accepţi imperfecţiunile, fără să le permiţi să te copleşească. Foloseşte-ţi energia pozitivă şi conexiunile cu Universul ca să te controlezi, fără a te învinovăţi pentru defecte. Reţine că şi ele fac parte din fiinţa ta divină şi ţi-au fost date cu un motiv. Nu te eticheta pe baza imperfecţiunilor tale şi nu-i permite nimănui să facă acest lucru.

Reprogramarea subconştientului

Există un exerciţiu minunat care te poate ajuta, în cazul în care te învinovăţeşti permanent. De asemenea, este foarte util pentru depăşirea experienţelor negative din trecut.

- Aşează-te pe scaun sau stai culcat, astfel încât să te simţi confortabil. Concentrează-te pe respiraţie şi relaxează-te.
- Imaginează-ţi că eşti într-un cinematograf. În faţa ta se află un ecran imens.
- Acum, proiectează pe ecran o imagine neplăcută. Ar putea fi o imagine a modului în care te vezi pe tine negativ (de exemplu, te vezi gras şi nu te simţi bine la o petrecere) sau o scenă în care nu te-ai purtat bine (de exemplu, când ţi-ai pierdut cumpătul faţă de cineva).
- Închipuie-ţi totul cât poţi de exact, ca şi cum ai focaliza imaginea pe un aparat de fotografiat.
- Acum, în colţul din dreapta jos, există un alt ecran (mic). Pe el, poţi să vezi aceeaşi scenă, dar de data aceasta, arăţi

Scanned with OKEN Scanner

sau te porți într-un mod pozitiv. Această imagine este mică și estompată.

- Acum trebuie să inspiri adânc și să expiri brusc, spunând cu voce tare ceva de genul „oof!" sau „ha!". Trebuie să fie un sunet exploziv — împingi aerul în afară, odată cu sunetul. Și, exact în momentul în care expiri și strigi, ridici imaginea mică, astfel încât s-o împingă în afară pe cea mare. Ea devine uriașă, foarte clară, foarte luminoasă, foarte focalizată.
- Continuă să respiri, cu fiecare expirație (și sunet) imaginea devine mai bine definită, mai luminoasă.
- Simte bucuria și plăcerea intensă de-a vedea această nouă imagine mărită, care te descrie într-un nou mod, ideal. Simte cât de bine este să fii în acest fel. E vital să ai o satisfacție profundă și emoții pozitive când vizualizezi noua imagine.

Pregătirea minții pentru a înregistra și a asimila informații pozitive

Ne putem privi stările ca pe o muzică stând la baza multiplelor melodii ce interacționează în lumea noastră interioară. Nivelul de satisfacție din viața noastră, așteptările, visurile, speranțele pe care le avem, toate sunt formate și reflectate în stările noastre. Atitudinea față de lucruri și reflecțiile noastre asupra vieții sunt influențate de tonul muzicii din sufletul nostru. Acesta este motivul pentru care o persoană va fi complet doborâtă de cea mai mică problemă, în timp ce alta poate să-și păstreze starea de bine chiar și atunci când se confruntă cu nenorociri majore. Fiecare dintre noi vrea, într-o anumită măsură, să fie diferit sau să arate altfel, să aibă un statut sau o dinamică familială diferită. Visurile noastre sunt reflectate în

Scanned with OKEN Scanner

gândurile şi dorinţele noastre: toate acestea ne compun „ego-ul dorinţei". Starea noastră de spirit este, de asemenea, foarte dependentă de nivelul de apropiere dintre ego-ul dorinţei şi ego-ul realităţii (cu alte cuvinte, ceea ce ne dorim şi ceea ce putem avea în realitate). Toţi trebuie să încercăm să ne însuşim atitudinea corectă faţă de distanţa dintre cele două; indiferent de cât e de mare sau de mică. Repet, trebuie să învaţăm să apreciem prezentul şi să ne antrenăm mintea pentru a se concentra asupra aspectelor pozitive din jur.

În trecut, lumea folosea rugăciunea în acest scop. Rugăciunea le dădea oamenilor încredere în succesul lor, încurajându-i să se bazeze pe ajutorul lui Dumnezeu. Oamenii moderni din zilele noastre tind să nu se bazeze pe nimeni, decât pe ei înşişi. Acesta este motivul pentru care trebuie să găsim noi metode de-a menţine o mentalitate şi o stare de spirit pozitive. Pentru a ne atinge scopul, trebuie să ne antrenăm mintea să asimileze şi să înregistreze informaţii pozitive.

Îmbogăţirea energiei mentale cu optimism

Practică acest exerciţiu într-un mediu liniştit, seara (poate în pat).

- Închide ochii şi încearcă să-ţi aminteşti în detaliu tot ceea ce ţi-a făcut plăcere în timpul zilei. Poate fi ceva simplu, cum ar fi un prânz frumos prezentat, mirosul unui parfum pe care l-ai încercat la un magazin ori, poate, îmbrăţişarea pe care ţi-a dat-o copilul tău.
- Încearcă să simţi din nou emoţia. Cu cât amintirile tale sunt mai detaliate şi cu cât îţi antrenează mai mult cele cinci simţuri, cu atât vor fi mai eficiente.

Scanned with OKEN Scanner

- La început, s-ar putea să te chinui să găseşti unul sau două momente frumoase şi pozitive din acea zi, dar cu cât vei continua mai mult să-ţi antrenezi mintea, cu atât te vei concentra mai intens asupra detaliilor pe care le-ai omis la început. De asemenea, vei ajunge să găseşti mai multă frumuseţe şi bucurie în lucrurile simple, cum ar fi picăturile de rouă în lumina soarelui sau zâmbetul unui străin.

Cu cât vei fi mai receptiv la aspectele pozitive din viaţa ta, cu atât vei putea să-ţi acordezi mai bine melodia sufletului la vibraţii mai uşoare şi mai înalte. Muzica sinelui interior se răsfrânge întotdeauna în ochii noştri. Aruncă o privire în oglindă şi vezi ce fel de muzică transmit ochii tăi. În ceea ce mă priveşte, cheia tinereţii constă în această muzică şi în capacitatea de-a simţi şi de-a urma acest ritm, indiferent de ceea ce-ţi scoate viaţa în cale. Simt o mare bucurie atunci când mă întâlnesc şi privesc feţele persoanelor în vârstă, mai ales atunci când au încă ochi tineri şi strălucitori. Spiritul lor tânăr îi face să fie mult mai vibranţi decât mulţi indivizi de douăzeci şi ceva de ani.

Alungarea gândurilor nedorite

Gândurile sunt strâns conectate cu stările noastre; energia lor ne face aşa cum suntem. Trebuie să ne întrebăm pe ce anume se concentrează ele? La ce este sufletul nostru acordat?

Poate cineva ţi-a spus ceva cu adevărat ofensator şi, ca urmare, starea ta de spirit este departe de-a fi plină de bucurie, ci dimpotrivă, este plină de resentimente. Asta înseamnă că gândurile te controlează, şi pe tine, şi starea ta de spirit. Este foarte important să înţelegi care sunt efectiv ale tale şi care aparţin altcuiva — unui om a cărui energie

Scanned with OKEN Scanner

îți controlează și-ți gestionează destinul. Este ușor ca gândurile altcuiva să devină ale tale și, chiar mai rău, să înceapă să-ți domine propriile gânduri.

De ce se întâmplă acest lucru? De ce *permitem* să se întâmple acest lucru? Practic, deoarece nu ne cunoaștem; nu suntem capabili să ne controlăm gândurile și nu ne putem controla destinul. Nu ne construim destinul în mod conștient; nu ne gestionăm propria energie. De multe ori, nu trăim ca ființe inteligente (ceea ce oamenii sunt într-adevăr!), ci mai mult ca animale impulsive, care trec de la o stare de spirit la alta, în funcție de energia externă din mediul care-i înconjoară. Când trăim în acest fel, suntem foarte vulnerabili la valurile influențelor externe, ca și cum am pluti în derivă. Cei mai mulți oameni au trăit astfel de momente, când, dintr-odată, simți că-ți apar în minte gânduri întunecate, grele și triste. Poate că asta se întâmplă în împrejurări în care o lipsă de armonie interioară a subconștientului încearcă să împingă ceva în afară, pentru a scăpa de negativitatea interioară. Pot exista multe motive. Indiferent de acestea însă, noi ar trebui să ne detașăm întotdeauna de orice gânduri ciudate și tulburătoare ce ne-au fost impuse de altcineva.

Iată o tehnică prin care să te desprinzi de gândurile nedorite.

- Inspiră profund și plenar. În acest timp, adună toate gândurile nedorite într-o minge densă, în imaginația ta. Ar putea fi neagră sau de altă culoare. Dacă nu reușești să le strângi pe toate pe parcursul unei singure inspirații, continuă să inspiri, ca și cum ai umfla un balon. Îți poți imagina această minge de energie densă oriunde în corpul tău: în stomac, în inimă sau în gât.

Scanned with OKEN Scanner

- După ce ai creat mingea, expiră brusc, ca un strănut puternic sau ca şi cum ţi-ai sufla nasul cu putere. Scoate mingea nedorită din corp odată cu expiraţia, imaginându-ţi cum urcă şi iese prin vârful capului, până când este împinsă afară, în mediul înconjurător.
- Dacă simţi că n-ai scos tot din tine, inspiră normal şi apoi expiră puternic şi ritmic. Continuă până când nu mai ai acele senzaţii neplăcute şi eşti sigur că ţi-au părăsit corpul.
- Acum imaginează-ţi că mingea pe care ai expirat-o pluteşte la unu sau doi metri deasupra capului. Inspiră normal şi expiră foarte lent. Acum începe să respiri puternic şi ritmic, ca şi cum ai bombarda mingea cu respiraţia ta, distrugând-o, în cele din urmă, cu forţa respiraţiei. Continuă bombardamentul până când, în imaginaţia ta, vezi mingea ca pe un foc de artificii, care explodează şi se rupe, creând mai multe izbucniri luminoase. Izbucnirile sunt particule de lumină, clare, multicolore — lasă-le să se ducă.

Lucrul asupra minţii şi emoţiilor prin intermediul corpului fizic

Sunt conştientă că exerciţiile din această secţiune a cărţii au avut, per ansamblu, un caracter destul de metafizic. Unii dintre voi poate nu se simt bine să lucreze atât de mult cu vizualizarea şi meditaţia. În acest caz, există alternative. Deoarece nivelurile sunt, toate, interconectate, nimic nu te poate opri să lucrezi cu emoţiile şi cu gândurile la nivel fizic. Dacă preferi această variantă, îţi recomand să încerci terapia cu cubul de gheaţă, descrisă în partea a VIII-a. Poţi, de asemenea, să treci la dieta alcalină, descrisă şi ea în aceeaşi secţiune.

Scanned with OKEN Scanner

Haine pentru sporirea energiei

În timp ce lucrezi asupra îmbunătăţirii stării de spirit, ţi-aş recomanda, de asemenea, să te concentrezi pe hainele şi pe imaginea ta. Când eşti într-o stare bună de spirit, dorinţa de a fi atrăgător şi de a te îmbrăca frumos creşte, şi invers. De asemenea, te simţi mai bine când porţi haine noi şi frumoase şi când imaginea ta reflectă cine eşti. Când purtăm haine care ne plac, nu doar că ne îmbunătăţim starea de spirit, dar, de asemenea, ne corectăm postura şi modul în care păşim (adesea, oamenii merg cu un pas sprinten, strălucind de încredere).

Recomand ca oamenii să nu poarte haine vechi sau să păstreze hainele mult timp, deoarece ele ne absorb energia şi, după o vreme, vor începe să se imprime cu stările noastre, atât negative, cât şi pozitive, din trecut. Deci, îmbrăcându-le, e ca şi cum ai purta ecoul energiei asociate vechilor supărări şi griji. Hainele noi au un efect aproape eliberator asupra noastră, încurajându-ne să lăsăm totul în urmă şi să mergem înainte. Până şi şerpii năpârlesc, iar păsările îşi schimbă penele! Intuitiv, în momentele festive, purtăm haine noi şi frumoase, ca şi cum am încerca să lăsăm în urmă grijile de zi cu zi, odată cu hainele noastre obişnuite. Festivităţile sunt, adesea, legate de noi începuturi, astfel încât, purtând haine noi, încercăm, în mod subconştient, să atragem noi capitole în viaţa noastră.

În egală măsură, purtând uniforme (la serviciu sau la şcoală, de exemplu), facilităm intrarea într-o stare diferită de spirit, pentru a putea funcţiona mai bine. Ar trebui să aruncăm o privire prin dulapurile noastre şi să verificăm dacă ce găsim în ele ne reflectă cu adevărat personalitatea reală. Hainele tale îţi sporesc starea de bună dispoziţie?

Scanned with OKEN Scanner

Sau sunt doar o altă uniformă care te ajută să mergi mai departe, zi după zi?

Un alt lucru: nu purta haine prea strâmte şi încearcă mereu să găseşti articole fabricate din materiale naturale. Aurei noastre nu-i place să fie restricţionată prin haine strâmte şi sintetice. De exemplu, dacă-i priveşti pe ghizii spirituali din majoritatea religiilor, ai să vezi că poartă, de cele mai multe ori, haine foarte largi, care permit deplasarea liberă a energiei. Foarte des, atunci când ajungem acasă, ne place să ne schimbăm în haine lejere, care ne conferă un sentiment de eliberare. Deci, atunci când eşti acasă, încearcă — cât poţi de des — să porţi haine lejere făcute din fibre naturale, întrucât cele sintetice reduc considerabil fluxul energiei din jurul nostru.

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA A VI-A

SECRETE ENERGETICE REFERITOARE LA OAMENI

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 18
Schimbul de energie dintre oameni

PÂNĂ ACUM, AM ANALIZAT în detaliu modul în care funcţionează energia noastră. Am examinat metodele de echilibrare energetică şi tehnicile care se ocupă cu emoţiile şi cu gândurile negative. Dacă ai început să practici exerciţiile pe care le-am dat, ar trebui să observi deja o schimbare uriaşă în ceea ce priveşte energia şi starea ta de bine.

Cu toate acestea, din păcate, nu e suficient să fii atent doar la tine. Energia noastră este, de asemenea, afectată de modul în care interacţionăm cu alţi oameni. Fiecare persoană pe care o întâlnim ne poate afecta energia — familia şi prietenii apropiaţi, colegii de serviciu, angajaţii, şefii, până şi cunoştinţele întâmplătoare şi chiar persoanele lângă care stai în autobuz sau persoana care te serveşte în magazin.

Diferitele tipuri de schimb de energie negativă

Există întotdeauna un schimb de energie între oameni, şi acesta nu are întotdeauna un efect pozitiv asupra sănătăţii noastre. Un schimb de energie bun apare, de exemplu,

Scanned with OKEN Scanner

între doi iubiți sau între o mamă și copilul ei. Pe de altă parte, exemplele de schimb de energie negativă includ cazurile în care oamenii sunt supărați sau invidioși unul pe celălalt ori își inspiră sentimente de teamă. Observă modul în care te fac să te simți diferite persoane. Lasă-ți intuiția să-ți furnizeze informații despre oameni și despre modul în care reacționează energia ta cu a lor și invers.

Aș dori, de asemenea, să devii conștient de cele mai obișnuite tipuri de schimb energetic negativ între oameni. În activitatea mea, am întâlnit frecvent dezechilibre energetice, care sunt deseori cauzate de schimbul de energie dintre pacientul meu și alte persoane. Nu e un lucru surprinzător. Gândește-te cum e când te certi cu cineva. Ți-e greu să scapi de senzația neplăcută pe care ți-a creat-o, nu-i așa?

E sigur că energia negativă este doar energie negativă? Nici pe departe. Ca vindecătoare, am diagnosticat mai multe tipuri de schimb de energie negativă. E util să fii conștient de ele. Nu pentru a le trata diferit, ci pentru că mi-ar plăcea să înțelegi cum te pot afecta. Vei recunoaște, probabil, oameni și situații în paragrafele care urmează. Acest lucru este util, deoarece te poate ajuta să eviți astfel de probleme în viitor.

Tipul 1: breșe energetice la nivelul astral al aurei

La fel cum un material fizic poate fi rupt, straturile de energie se pot perfora și ele. Aura este foarte vulnerabilă la orice fel de schimb energetic negativ între tine și alte persoane. Un mod prin care se întâmplă acest lucru este atunci când o persoană direcționează un fascicul de energie

Scanned with OKEN Scanner

emoțională negativă spre tine — de exemplu, în timpul unui conflict. Acest lucru poate deteriora în mod semnificativ modul în care se realizează schimburile energetice dintre tine și mediul exterior. Dacă ești victima acestui tip de schimb, în câmpul tău energetic — în biocâmpul tău — vor apărea breșe prin care energia vitală ți se poate scurge. Există, de obicei, de la una la șapte breșe, în funcție de cât de multe chakre sunt afectate.

Cum se întâmplă acest lucru? Când cineva este agresiv verbal (de pildă, în timpul unui conflict), câmpul lui energetic se extinde și începe să vibreze la o frecvență foarte mare. E ca și cum ar produce spini sau țepi energetici. O persoană cu o aură slabă sau temporar afectată poate fi grav străpunsă de aceste frecvențe invazive rapide.

Din nefericire, nu doar energia negativă exprimată verbal poate provoca daune. Energiile pasive, cele care nu sunt neapărat exprimate, pot fi la fel de dăunătoare. În aceste cazuri, oamenii trimit gânduri încărcate negativ, cum ar fi cele marcate de invidie și de ură. Să luăm exemplul unui cuplu care se căsătorește. Mama bărbatului nu este deloc fericită de partenera aleasă de fiul ei. Canalizându-și permanent gândurile negative către nora ei, e ca și cum ar încerca să distrugă și să slăbească forțele noii soții a fiului ei.

Oamenii ne pot pătrunde aura, atât conștient, cât și inconștient. Mulți nu au nici cea mai mică idee despre cât de puternică poate fi energia emoțiilor lor negative. De exemplu, te poți epuiza dacă lucrezi sau trăiești foarte mult timp cu cineva care este perturbat ori extrem de posesiv. De asemenea, dacă-ți petreci timpul cu cineva care are o prezență energetică foarte puternică în jurul lui, dar nu e pe aceeași frecvență cua tine, este posibil ca aura ta să se fisureze în suficient de multe locuri.

Scanned with OKEN Scanner

Toţi avem propria frecvenţă, iar aceasta se poate schimba pe parcursul vieţii. În funcţie de ceea ce înveţi în timp, frecvenţa ta poate deveni mai fină sau mai densă.

Suntem, în mod natural, atraşi de persoane a căror frecvenţă este în armonie cu frecvenţa proprie. Cunoşti expresia „chimie între oameni“ — ei bine, acesta este motivul real. De asemenea, acest lucru explică de ce poţi fi prieten bun cu cineva, dar apoi, luni sau poate chiar ani mai târziu, ajungeţi să nu vă mai „înţelegeţi“. Asta pentru că frecvenţa ta nu mai rezonează cu a lui. De fapt, s-ar putea chiar să-l respingă. Cred că este bine să cunoşti acest lucru, pentru că foarte mulţi oameni consideră că ar trebui să-şi păstreze prietenii pe viaţă sau se simt vinovaţi că par să nu mai aibă nimic în comun cu vechii lor prieteni dragi. Eşti foarte norocos dacă toţi prietenii tăi evoluează în acelaşi ritm cu tine, astfel încât să poţi menţine acelaşi nivel de chimie. Nu trebuie să-i excluzi pe oameni cu brutalitate din viaţa ta, dar ai putea să te gândeşti să te distanţezi uşor de persoanele cu care nu mai ai multe în comun.

Cum să-ţi dai seama dacă stratul astral al aurei tale este deteriorat

Aceste breşe în energie, aşa cum am menţionat deja, pot să apară la toate chakrele şi, în funcţie de simptomele tale, poţi stabili (fără să fii deloc un medium) unde eşti predispus să manifeşti aceste dezechilibre.

Dacă ai un dezechilibru energetic, vei observa aproape imediat o schimbare subtilă în spectrul emoţional. De asemenea, am constatat că persoanele care au aceste tipuri de dezechilibre prezintă adesea simptome precum: o lipsă marcantă de energie, iritabilitate, nerăbdare etc.

Scanned with OKEN Scanner

Voi descrie acum cele mai obişnuite schimbări emoţionale care au loc, dacă eşti afectat de dezechilibre energetice negative. Fisurile sau breşele din chakre se corelează cu anumite schimbări emoţionale. Iată schimbările emoţionale asociate deteriorării fiecărei chakre.

Prima chakră

Brusc, începi să te simţi meschin şi eşti extrem de calculat. Este posibil să te lansezi în acţiuni impulsive, să iei decizii pripite, care nu sunt gândite în mod corespunzător. Ciudat e faptul că, după toate probabilităţile, te vei gândi cât de absurde sunt aceste acţiuni; şi totuşi, eşti incapabil să te opreşti. E ca şi cum picioarele te-ar conduce spre „prăpastie" de bunăvoie!

Chakra a doua

Dintr-odată, observi că o relaţie din cadrul familiei tale a început să se schimbe. Îţi pierzi motivaţia, te simţi singur şi, eventual, inutil. Pierderea de energie din această chakră poate fi, de multe ori, diagnosticată greşit drept depresie. Poţi începe, de asemenea, să fii invidios pe succesul altor oameni, deoarece fisurile din această chakră pot să aprindă scântei de gelozie şi să te facă să te cramponezi de anumite persoane. Poţi observa că ţi-e mai greu să spui adevărul şi s-ar putea să-ţi doreşti, de asemenea, să-i forţezi pe alţii să se conformeze dorinţelor tale. În cazuri extreme, persoanele cu această formă de breşă energetică se pot transforma în extremişti şi chiar în terorişti.

Chakra a treia

Începi să te comporţi ca proverbialul struţ. Îţi ascunzi capul în nisip, temându-te de tot şi de toată lumea. Eviţi să-ţi asumi orice responsabilitate la serviciu sau în ceea ce priveşte sănătatea ta. Ajungi să-ţi fie teamă să pleci

Scanned with OKEN Scanner

de-acasă și este posibil să simți neîncredere sau chiar ură față de alți oameni. În activitatea mea, văd adesea oameni aflați în această stare, care sunt aduși cu forța la mine de către rudele lor.

Chakra a patra

Dacă energia acestei chakre are de suferit, vei observa că dezvolți o personalitate crudă, rece și cinică. Poți deveni agitat și anxios. Te trezești că inițiezi discuții inutile și polemici fără sens. Oamenilor a căror aură este foarte deteriorată la acest nivel le va fi foarte ușor să trădeze pe cineva sau se pot delecta făcând glume insensibile.

Chakra a cincea

Începi dintr-odată să-ți schimbi raporturile cu cei dragi. Vei da vina pe trecut pentru toate nenorocirile. Persoanele cu acest dezechilibru își pierd brusc orice interes privitor la realizările și succesele lor. Încetează să mai asculte pe altcineva în afară de ei înșiși. Nici măcar nu sesizează că ajung să se izoleze complet de ceilalți.

Chakra a șasea

Dezechilibrul din această chakră te va face irațional și uituc. Îți pierzi inspirația și simțul umorului. Foarte adesea, începi să te distanțezi de ceilalți.

Chakra a șaptea

Dacă există scurgeri energetice sau fisuri la nivelul acestei chakre, vei descoperi că asta îți afectează „antena interioară" și vei începe să atragi oamenii nepotriviți, de multe ori „falși". Nu mai poți fi selectiv și începi să simți agresivitate interioară față de oameni. Este posibil să faci lucruri pe care înainte le respingeai în totalitate — cum ar fi să consumi droguri sau să bei în exces. Persoanele pe care le

Scanned with OKEN Scanner

atragi în viaţa ta te împing la comportamente şi acţiuni nefaste, disfuncţionale.

Efectele negative ale violenţei asupra aurei

De asemenea, este bine de ştiut că ne putem influenţa negativ aura, în special la nivel astral, urmărind programe TV sau filme cu conţinut violent şi agresiv sau ascultând melodii cu o linie melodică agresivă, tulburătoare. Pornografia, agresiunea şi violenţa au, toate, legătură cu chakrele inferioare, astfel încât aceste preocupări pot duce la supraîncărcarea lor. Cred că jocurile violente pe calculator sunt deosebit de periculoase, deoarece pot deteriora un nivel astral atât de vulnerabil — în special la copii. În Rusia, desenele animate pentru copii nu sunt deloc violente; ele sunt întotdeauna foarte optimiste şi nu prevăd imagini violente care să facă rău aurei vreunui copil.

Dacă tot vorbim despre copii, aş dori să discut şi despre fisurile şi breşele care pot apărea în aura lor, din cauza expunerii la câmpuri energetice negative. E important să fii conştient de faptul că aura unui copil există şi funcţionează încă dinainte de naştere, atunci când el este încă în pântecele mamei. Părinţii ar trebui să fie extrem de conştienţi de emoţiile lor, întrucât izbucnirile puternice pot slăbi anumite chakre ale copilului nenăscut. Mamele, în special, ar trebui să ia măsurile de precauţie necesare, să se izoleze de orice informaţii violente şi tulburătoare. În vechea Rusie, era un lucru obişnuit ca o femeie gravidă să se uite, în timpul sarcinii, doar la lucruri frumoase şi liniştite.

Scanned with OKEN Scanner

Tipul 2: breşe energetice atât la nivel mental, cât şi astral

Există şi un alt tip de energie externă care ne poate afecta şi poate crea breşe în aura noastră — şi asta nu doar la nivel astral, ci şi la nivel mental.

Acesta este un dezechilibru energetic foarte grav, care are loc sub acţiunea forţelor externe, şi este creat atunci când cineva, în mod conştient şi deliberat, îţi transmite emoţii negative, însoţite de comenzi puternice (un fel de afirmaţie negativă).

În cazul primului tip de dezechilibru energetic, despre care am discutat mai sus, energia se scurge numai de la nivelul chakrei. În cazul acestui dezechilibru însă, nu doar că pierzi energie, dar, de asemenea, începi să vibrezi la o frecvenţă complet greşită pentru natura ta. Aura ta începe să rezoneze potrivit comenzii altcuiva. E ca şi cum ai deveni „de-codificat".

Acest tip de dezechilibru energetic nu este, aşa cum ai putea crede, produs de magicieni sau de vrăjitoare, ci poate fi cauzat de oameni apropiaţi de noi. Se întâmplă, de obicei, în timpul unui stres psiho-emoţional reciproc foarte puternic. Să luăm exemplul unui coleg competitiv de la locul de muncă, care are sentimente de gelozie şi de invidie faţă de tine. Uneori, atunci când eşti mai epuizat şi mai stresat, această persoană îţi poate transmite impulsiv, din adâncul sufletului, afirmaţii directe, puternice: „Eşti un ratat" sau: „Nu niciodată vei fi un şef bun." Dacă ţi-e comunicat un asemenea lucru atunci când ai o stare energetică slabă, izbucnirea de energie şi afirmaţiile negative, combinate şi canalizate direct spre tine, te pot transforma într-o persoană de tip zombi sau pot chiar să conducă

Scanned with OKEN Scanner

la rezultatul intenționat de dorința plină de răutate a celuilalt.

Prețiosul liber arbitru al oamenilor și strălucirea corpului lor astral sunt suprimate sub influența energiei altei persoane și ar putea deveni complet dependente de ea. Acest tip de dezechilibru energetic sever nu trebuie să fie cauzat neapărat de o altă persoană. Din nefericire, cel mai adesea, văd cum oamenii își supun singuri aura la astfel de atacuri distructive. De foarte multe ori, ne supraîncărcăm cu emoții de ură și negare de sine, adresându-ne propriilor minți într-o manieră distructivă și neglijentă, astfel încât ne reprogramăm subconștient să trecem de la frecvențe foarte ușoare de vibrație la vibrații foarte întunecate și dense.

Tipul 3: „vampirii energetici“

Atunci când vorbim despre vampiri, suntem obișnuiți să ne imaginăm creaturi înfricoșătoare, cu colți din care curge sângele victimelor lor. Ar fi, de fapt, destul de util ca „vampirii energetici“ să fie la fel de vizibili și de evidenți ca aceste creaturi! „Vampirii energetici“ însă vin sub multe — și de multe ori, inofensive — deghizări. Ei pot fi deghizați în părinți, angajați, șefi sau, pur și simplu, în bărbatul sau femeia care stă lângă tine în autobuz. Chiar și anumite animale sau plante pot avea un efect de epuizare a energiei tale.

Există trei tipuri de „vampiri energetici“: conștienți, inconștienți și temporari. Să-i examinăm pe rând.

„Vampirii energetici“ conștienți

Aceștia acționează premeditat și se hrănesc conștient cu energia ta. Ei se ocupă cu acest lucru pentru că știu, din experiențe anterioare, că furtul de energie de la o altă

Scanned with OKEN Scanner

persoană îi face să se simtă mai bine. Aproape că se transformă în „dependenţi“ de energie, manifestând un comportament similar cu cel al unui dependent de droguri. Aceşti oameni provoacă în mod conştient reacţii puternice în ceilalţi — de obicei, de furie —, deoarece acest tip de energie este direct canalizată spre ei şi reprezintă cea mai la îndemână „doză“ de energie.

Oamenii care precipită aceste izbucniri sunt „vampiri“ şi metoda pe care o folosesc, de obicei, este de-a face comentarii critice sau umilitoare, luându-se de cel mai mic şi mai slab din jurul lor. Uneori, încep cu discursuri lungi şi de pe o poziţie de superioritate, pentru a provoca reacţia energetică de care au nevoie. Îi forţează pe oameni să aibă un acces de mânie şi să strige cu furie — şi exact în acel moment, energia este eliberată şi transferată de la donatorul furios la „vampirul“ provocator. Vei găsi, de multe ori, aceşti vampiri în mulţime sau în mijloacele de transport în comun, unde încearcă, de obicei, să provoace un conflict. Ei pot fi profund enervanţi şi vor continua să te bată la cap, să te întrebe ceva, să ceară sfaturi de care, de fapt, nu au nevoie sau pe care nu le vor urma.

Toţi agresorii sunt „vampiri“, întrucât se hrănesc cu energia deznădejdii, a fricii şi a supunerii.

Deşi pot numi acest tip de dezechilibru „conştient“, el poate, de multe ori, să se manifeste sub o formă foarte subtilă şi este, în genere, mai degrabă impulsiv decât premeditat. Acest „vampirul“ este, adesea, total străin de boala lui de pervertire a energiei. El, pur şi simplu, ştie că se simte bine atunci când alţii se simt rău, aşa că încearcă să facă ceea ce-i conferă o stare mai bună. Când comunicăm cu acest tip de persoană, începem să ne simţim rău, însă ea se simte mai bine. Acest „vampir“ are scopul de-a

Scanned with OKEN Scanner

le induce altora un complex de vinovăție, frică și anxietate. Îi torturează pe alții fiind extrem de misterios, de secretos sau neterminând ce are de zis. Îi place să geamă și să se lamenteze.

„Vampirii energetici" inconștienți

Ca vindecătoare, întâlnesc de multe ori dezechilibre provocate pacienților mei de către „vampiri" inconștienți. Din nefericire, cel mai des, este vorba de mame. Poate pare surprinzător, astfel încât permite-mi să-ți explic. Suntem legați de mamele noastre printr-un cordon de energie invizibil, similar cu cordonul ombilical. Până la vârsta de cinci-șase ani, rămânem conectați la mama noastră prin chakra a doua, împărtășind cu ea același ou, sau cocon, auric. După șase ani, „cordonul" nostru energetic începe să dispară și ne creăm propria sferă energetică integră, individuală și autonomă.

În cazurile în care mama experimentează o nevoie puternică de-a fi în prezența copilului ei, de multe ori din cauza divorțului sau a altui gen de luptă emoțională, ea va folosi energia copilului pentru a rămâne, emoțional, pe linia de plutire. Ea atrage și se hrănește inconștient prin cordon, împiedicând separarea. Adesea, în cazul unor astfel de interacțiuni, energia mamei fie se transformă în iubire sufocantă, fie într-o relație foarte turbulentă de dragoste-ură. Energia mamei, în astfel de situații, nu-i va permite niciodată copilului să fie pe propriile picioare. Cei doi vor trăi toată viața într-o simbioză. Dacă simți că așa e și în viața ta, ar fi indicat să faci exercițiul „tăierea cordoanelor energetice", pe care-l voi descrie la paginile 263–265. În plus, continuă să lucrezi cu prima chakră nedezvoltată.

Scanned with OKEN Scanner

„Vampirii energetici" temporari

Cel mai comun tip de „vampir energetic" este cel temporar. Toţi putem fi aşa, din când în când, dacă nu suntem atenţi. În momentele în care ne simţim bolnavi sau nutrim dorinţa de-a ne lamenta ori de-a plânge pe umărul cuiva, putem acţiona ca „bureţi" care absorb energie. Persoanele în vârstă au adesea nevoie de hrană energetică.

Aceşti oameni nu sunt deosebit de periculoşi pentru energia noastră şi nu e deloc problematic să ne împărtăşim temporar energia cu o altă persoană. Aura ta se va completa rapid cu energia pierdută şi, cine ştie, poate într-o zi, acei oameni îşi vor împărţi energia proprie cu tine. Nu-ţi fie teamă să sprijini energetic pe cineva care chiar are nevoie! Dar, din nou, ai grijă să nu te epuizezi, păstrează legătura cu Pământul şi practică exerciţii pentru a-ţi stabiliza propriul câmp energetic. Trebuie să fii puternic, în primul rând pentru tine, apoi pentru alţii.

Eu cred că, dacă te vei gândi puţin, vei şti exact cine sunt „vampirii tăi energetici". Sunt oamenii cu privire la care ţi-e groază că-ţi vor telefona, pentru că ştii că te vor întrista şi deprima. Sunt oamenii care te epuizează de fiecare dată când îi vezi.

Abuzul reciproc de energie a devenit o epidemie reală în zilele noastre. Suntem mereu tensionaţi, atât emoţional, cât şi fizic, aşa încât, atunci când interacţionăm cu ceilalţi, avem tendinţa de-a ne dezechilibra şi a ne deranja acordajele reciproc.

În activitatea mea, întâlnesc uneori „vampiri energetici" care nu-şi doresc cu adevărat să fie vindecaţi. Ceea ce vor, de fapt, este să se hrănească prin energia mea emoţională. Aceşti oameni sunt foarte obositori, întrucât încearcă să-mi

Scanned with OKEN Scanner

preia rezervele personale de energie, în loc să folosească energia liberă pe care le-o transmit pentru vindecare.

Cordoane energetice în chakrele noastre

Aşa cum am spus deja, în jurul corpului fizic există un spaţiu ocupat de bioenergia noastră: aura. Îl numim, adesea, „spaţiu personal". Pentru a fi echilibraţi, nu doar spaţiul nostru fizic n-ar trebui invadat, dar nici cel auric.

Am analizat deja câteva fisuri şi dezechilibre grave ale energiei ce apar ca urmare a forţei voinţei şi a emoţiilor altor persoane. Acum e momentul să examinăm alte tipuri de dezechilibre, care pot apărea atunci când ne ataşăm prea mult de alţii sau atunci când ei se ataşează de noi. În aceste cazuri, câmpurile noastre energetice se pot intersecta, creând un cordon energetic. Energia persoanei mai slabe devine direct codependentă de cea a persoanei mai puternice — avem situaţia stăpânului şi a servitorului. Aceste cordoane pot fi create prin energia diferitelor chakre şi pot depinde foarte mult de locul unde s-a conectat cordonul energetic. O să descriu efectele care pot apărea, în funcţie de chakra afectată.

Prima chakră

Această chakră reprezintă centrul supravieţuirii, în aura noastră. Dacă ai un cordon energetic care pleacă din această chakră către o altă persoană, este aproape ca şi cum ai spune: „Am nevoie de energia ta." Acest cordon poate apărea în mod natural între părinţi şi copii, atunci când unul dintre ei este ataşat cu sinceritate de celălalt şi încearcă să-l ajute să supravieţuiască. În circumstanţe negative, acest cordon de energie poate apărea atunci când

Scanned with OKEN Scanner

oamenii, de exemplu, la serviciu, se folosesc de ideile tale pentru a avansa.

Chakra a doua

Aceasta este chakra intimității sexuale și emoționale. Legătura în această chakră poate apărea între tine și genul de persoană care este interesată de tine doar din punct de vedere sexual, și nu de ceea ce reprezinți tu ca întreg. Poate, de asemenea, exista între tine și persoane care se bazează foarte mult pe sprijinul tău emoțional.

Chakra a treia

Această chakră reprezintă generatorul de energie al corpului nostru. Dacă ești conectat prin această chakră la energia altei persoane, e ca și cum unul dintre voi are dorința puternică de-a se alimenta din energia celeilalte persoane. Pare similar cu ceea ce se întâmplă pentru prima chakră, dar ține mai mult de dorința de a-ți impune imaginea, personalitatea.

Chakra a patra

Aceasta este chakra iubirii. Când simți iubire sau ai sentimente profunde și sincere față de o altă persoană, ori invers, vei crea o legătură energetică foarte puternică prin acest centru. Dacă te conectezi la cineva prin intermediul acestui cordon, va trebui să-ți asumi responsabilitatea pentru efectul pozitiv pe care-l poate avea această conexiune asupra celeilalte persoane. Aceasta poate fi o experiență foarte spirituală și evolutivă pentru amândoi. În mod normal, legătura va apărea prin intenție reciprocă; însă — în cazul în care dragostea e neîmpărtășită, de exemplu — poate fi forțată de către o singură persoană.

Scanned with OKEN Scanner

Chakra a cincea

Aceasta este chakra asociată cu estetica şi comunicarea. O legătură aici înseamnă: „Doresc să comunic cu tine." Uneori, acest fascicul de energie poate da chiar o durere în gât — de exemplu, atunci când şeful tău îţi impune dorinţa lui de comunicare cu tine, în momente în care nu-ţi doreşti asta.

Chakra a şasea

Aceasta este chakra intuiţiei şi a clarviziunii. Dacă se gândeşte cineva la tine în permanenţă sau tu nu poţi să-ţi scoţi pe cineva din cap, se stabileşte o legătură foarte puternică între voi. De asemenea, ea apare între doi oameni atunci când unul dintre ei vrea întotdeauna să ştie ce se întâmplă în mintea celuilalt.

Chakra a şaptea

Aceasta este chakra adevăratei cunoaşteri. Dacă vrea cineva să te controleze sau să te determine să-i urmezi calea, impune acest cordon energetic asupra ta. Se ştie că, în unele şcoli oculte, de exemplu, profesorii creează special această legătură energetică cu discipolii lor, în scopul de a-i face să le stea alături de ei şi să li se supună. Un alt exemplu este modul în care încearcă politicienii să spele creierul oamenilor, pentru a-i controla pe ei şi procesele lor de gândire. Acest lucru creează, de asemenea, fascicule de energie între un individ şi energia puternică a sistemului politic.

Mâinile

Poţi să te conectezi, de asemenea, cu oamenii, prin fasciculele de energie din mâinile tale. Acesta este un centru al

Scanned with OKEN Scanner

energiei creatoare. Este ca și cum cineva ar striga la tine: „Fă acest lucru pentru mine!“ sau „Fii ca mine!“ E o formă foarte prescriptivă și dominatoare de energie. Dacă există o legătură aici, oamenii se simt permanent ca și cum ar avea mâinile legate ori au sentimentul că scapă totul din mâini.

Tălpile picioarelor

Aceste centre ale aurei te conectează foarte puternic cu pământul. Când ai blocaje create prin legături cu această chakră, pierzi simțul realității și parcă plutești printre nori. Devii irațional și-ți lipsește legătura cu realitatea.

Ritualul băii cu nuci

Aceasta este o baie ritualică, proiectată pentru a te ajuta să scapi de aceste conexiuni energetice. Nucul are puterea de-a rupe legăturile, de-a te ajuta s-o iei de la capăt. Favorizează noile începuturi.

- Pentru a pregăti baia cu nuci, ia șase nuci (în coajă) și lasă-le la înmuiat peste noapte.
- Fierbe-le timp de o oră, în circa 1,5 litri de apă. Poți folosi orice tip de oală, cu excepția celor de aluminiu. În timpul fierberii, mai pune apă, dacă este necesar.
- Vei obține un lichid negru. Lasă-l să se răcească.
- Pune apă în cadă (la temperatura dorită). Adăugă amestecul de nuci în apă și intră în cadă. Ar trebui să stai în apă timp de opt minute. Dacă poți, încearcă să te cufunzi complet în ea, de șapte ori. De fiecare dată, cere-i energiei universale să te ajute să tai cordoanele.

Scanned with OKEN Scanner

Problema „entităților", a fantomelor și a spiritelor pământului

Trebuie să discut pe scurt despre ceea ce eu numesc „entități". Aceasta este o problemă înțeleasă greșit, astfel încât aș dori s-o lămuresc. Ca vindecătoare, lucrez zi de zi cu energia. Oamenii vin la mine și vor să mă ocup de energia lor. Așa cum tocmai am explicat, dacă oamenii nu știu să se protejeze, să-și mențină integritatea aurei, vor avea un câmp energetic slab, un foarte vulnerabil și poros strat de protecție al oului asociat aurei. Pe de altă parte, atunci când suntem sănătoși, avem o protecție foarte puternică în jurul nostru; aproape ca de cauciuc. O aură puternică va respinge negativitatea cu ușurință. Deci, dacă, de exemplu, devii furios și începi să-mi spui lucruri agresive, eliberezi spre mine o energie cu o frecvență îngrozitoare. Dar, dacă aura mea este puternică și fermă, această energie va ricoșa. Această energie negativă este ceea ce înțeleg eu prin „entități". De obicei, energia neplăcută a cuiva se lipește de tine sau îți pătrunde prin aură și-ți consumă ție energia. Entitățile pot consta în prezența energiei emoționale sau mentale a altcuiva sau într-o explozie intenționată de energie negativă transmisă prin voința altcuiva, așa cum am discutat deja.

Da, *există* entități neîncarnate, spirite ale pământului, dar trebuie să spun că ele sunt rareori cauza problemelor noastre. Primesc atât de multe apeluri telefonice de la persoane care spun: „Dr. Alla, am suferit un atac psihic", încât nici nu le mai știu numărul. Aș spune că, în 99% dintre cazuri, problema nu este externă; nu e ceva „din afară". Da, oamenii simt ca și cum ar exista ceva în interiorul lor, ceva străin, dar, de fapt, ei sunt cei care fac asta trupurilor lor.

Scanned with OKEN Scanner

Asta se întâmplă, de obicei, atunci când oamenii nu dețin controlul asupra emoțiilor lor și/sau le permit altor persoane să le domine. De aceea, cred că este esențial ca oamenii să învețe cum să manifeste atitudinea corectă față de emoțiile lor. Acesta este motivul pentru care am insistat că nu trebuie să fii speriat de sentimentele tale, indiferent că sunt negative sau pozitive. Trebuie să le privești ca pe un proces de viață, în loc să te temi de ele. Poate te-ai confruntat cu ceva traumatic în existența ta și, dacă nu controlezi cu adevărat evenimentul și nu-l procesezi, el poate fi foarte tulburător.

Poate, în 1% dintre cazuri, entitatea este altceva, ceva în afara ta, ceea ce s-ar putea numi o fantomă, sau un spirit. De obicei, este o rămășiță a energiei cuiva care a murit în timp ce era prea atașat de problema lui pământească, să spunem, cineva care a băut prea mult și s-a sinucis. Energia acestor persoane este foarte densă, nu are suficientă lumină, astfel încât plutește în jur, cautând să se atașeze de energia noastră.

Vindecarea în masă și persoanele cu abilități de medium

De asemenea, sunt complet împotriva ședințelor de vindecare în masă. Vindecarea trebuie să fie foarte personală, față-n față și într-un mediu neutru și sigur. La vindecările în masă, energia se deplasează, pur și simplu, de la o persoana la alta; te-ai putea trezi cu bagajul altcuiva, cu vechea lui energie negativă! Nu-mi place când oamenii organizează ședințe de vindecare la spectacole și la festivaluri: scaunele sunt, toate, aliniate unul lângă celălalt și toată lumea invadează aura tuturor. Pur și simplu, nu poți

Scanned with OKEN Scanner

face vindecare în acest fel! Tot ce obții este să absorbi energiile altor persoane.

Dacă vrei să consulți un medium, ar trebui să reții că, și în cazul în care mediumul lucrează cu spirite evoluate de lumină, entitățile mai puțin evoluate le însoțesc de multe ori (la fel cum moliile sunt atrase de lumină). Există o zicală în Rusia, care exprimă foarte bine această idee: „Nimic nu i se pare Diavolului mai dulce decât sufletul unui sfânt."

Deoarece în timpul ședinței ești într-o stare foarte deschisă, ești deosebit de vulnerabil la infestarea cu entități întunecate. Pot întotdeauna să-mi dau seama când un pacient de-al meu a fost la un medium, simt asta. Ar fi bine, ca protecție împotriva acestor aglomerări de energie perturbatoare, să practici unele dintre exercițiile și tehnicile de protecție descrise în următorul capitol. Apoi, poți să faci o baie cu sare (vezi pagina 72).

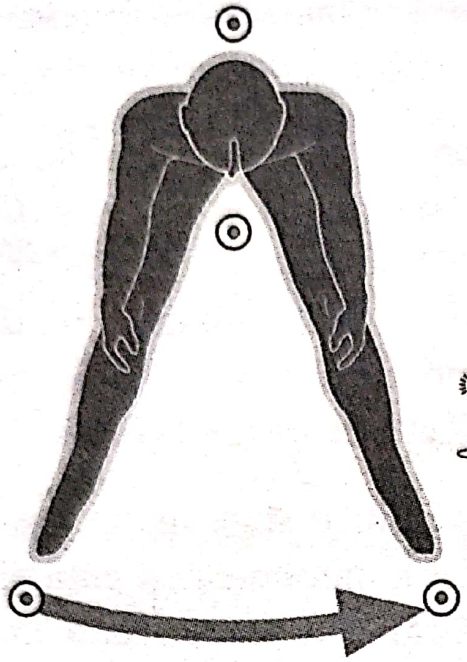
Metodă siberiană pentru îndepărtarea entităților

De crezi cu adevărat că ai entități neîncarnate atașate de tine, ți-aș sugera să folosești această veche metodă siberiană, foarte eficientă, pentru îndepărtarea entităților. Ea folosește flacăra, o lumânare care arde, pentru că nicio entitate nu poate supraviețui focului. Ceara este un material înzestrat cu capacitatea de-a asimila informațiile energetice. Deci ceara absoarbe energia negativă, în timp ce flacăra lumânării o arde.

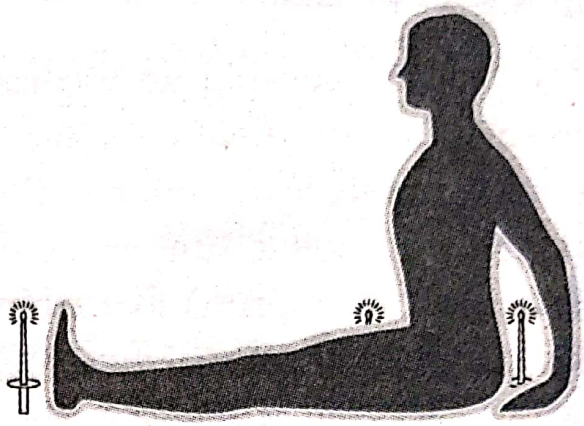
Vei avea nevoie de trei lumânări din ceară pură de albine și de trei suporturi (tradițional, se foloseau cele din malahit, dar orice suport e bun).

- Așează-te pe podea, cu picioarele desfăcute cât mai larg, dar într-o poziție confortabilă; trebuie să fii desculț.

Scanned with OKEN Scanner



Perspectivă frontală



Perspectivă laterală (picioarele sunt larg desfăcute)

- Pune o lumânare între picioare, aproape de osul pubian.
- Pune a doua lumânare la spate, aproape de coccis.
- Pune-o pe a treia în continuarea tălpii de la piciorul stâng.
- Imaginează-ți că ești o flacără ce arde intens. Baza flăcării este adânc în pământ, iar corpul tău e ca un fitil. Focul este peste tot în jurul tău. Flăcări violet sau aurii te înconjoară. Imaginează-ți că toate gândurile și sentimentele tale negative sunt arse, foarte viu și puternic, de acestea. Nicio emoție negativă nu are voie să pătrundă prin această flacără.
- După aproximativ șapte sau opt minute, mută a treia lumânare în continuarea tălpii de la piciorul drept.
- Continuă meditația cu flacără alte șapte, opt minute.

Duș energetic

Poți, de asemenea, să apelezi, în această problemă, la tehnica dușului, pe care am descris-o în capitolul 5. Sarea

înlesneşte absorbţia şi neutralizarea oricărei energii negative care ar putea fi ataşată de aura ta.

- Pregăteşte o soluţie cu sare, pentru masaj. Trebuie să adaugi puţin ulei de migdale dulci la o mână de sare de mare — cât pentru a face o pastă groasă. Adaugă două sau trei picături de ulei esenţial de lemn de santal, de salvie sau de ienupăr.

Evită uleiul esenţial de salvie în timpul sarcinii!

- Stând în picioare, la duş, unge-te cu amestecul pe toată suprafaţa corpului (poţi să nu te dai pe cap şi pe faţă, dacă doreşti).
- Spală-te (la temperatura dorită). În timp ce-ţi faci duş, cere-i apei cu sinceritate şi cu încredere să spele tot ce ai acumulat negativ în timpul zilei. Este important ca, pe măsură ce apa îţi clăteşte de sare corpul, duşul să fie îndreptat spre creştetul capului şi apa să se prelingă pe corp, de sus în jos.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 19
Protecția

ACUM, CĂ AI DEVENIT CONȘTIENT de problemă, cred că e important să știi să te protejezi. Ar trebui să stăpânim toate practicile de protecție, pentru a ne păzi de influențele externe negative, precum cele descrise în capitolul 18.

Cel mai important lucru pe care-l pot spune despre acest subiect este să-ți amintești întotdeauna că nimeni nu are *vreodată* puterea să te influențeze negativ, dacă-ți menții aura puternică și dacă refuzi să le permiți altor persoane să capete putere asupra ta. Acest motto mi-a fost imprimat în psihic de mama, încă de când eram mică.

Avem întotdeauna posibilitatea de-a alege dacă să ne angajăm sau nu în schimbul de energie. Doar pentru că o altă persoană este lângă tine, asta nu înseamnă că energia ei ar trebui să se intersecteze sau să interacționeze cu a ta. Toți avem un strat exterior de energie protectoare în aura noastră. Această energie este aproape ca o membrană subțire care învăluie oul aurei noastre. Când ești sănătos și echilibrat, acest strat protector este elastic și etanș. Dar când ești în dezechilibru, el devine slab și poros. Într-o stare de echilibru, orice energie negativă canalizată spre

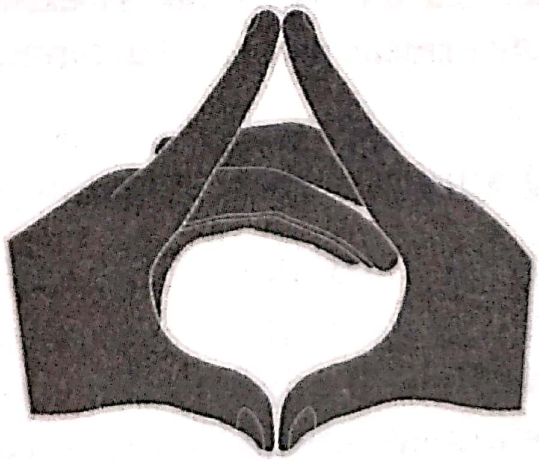
Scanned with OKEN Scanner

tine va fi respinsă de acest înveliș. Într-o stare de slăbiciune, energia negativă va pătrunde prin el și va provoca daune în toate straturile aurei tale.

Indiferent de moment, dacă te simți amenințat, știi că ești atacat sau ai senzația că-ți invadează cineva spațiul, cea mai bună opțiune este să te ridici și să pleci. Cu toate acestea, atunci când oamenii nu au această opțiune, ei tind să-și încrucișeze instinctiv brațele peste plexul solar. Din păcate, acest lucru nu-i va ajuta în mod semnificativ, așa că aș dori să te învăț o tehnică pe care cred că ar trebui s-o știi, întrucât îți va închide circuitele energetice, împiedicându-i pe ceilalți să pătrundă în spațiul tău energetic.

Rombul protector

- Pune mâinile în fața ta, pe coapse.
- Degetele arătătoare și degetele mari de la mâini se ating la vârf, formând un romb sau o lacrimă.
- Restul degetelor de la mâna dreaptă se curbează și le cuprind pe cele de la mâna stângă. Prin așezarea mâinilor în acest fel, vei forma un „romb" protector în fața corpului, iar acesta îți va închide circuitul energetic. Partea bună, la acest exercițiu, e că este subtil și nimeni nu trebuie să știe ce faci sau de ce.



Scanned with OKEN Scanner

O metodă de protecție mai puternică

Poți crea, de asemenea, o protecție puternică exact înainte de întâlniri importante și interviuri pentru un loc de muncă, astfel încât să nu fii intimidat, plasând mâna stângă peste dreapta și apoi punând palma dreaptă peste plexul solar. În același timp, spune-ți foarte clar și ferm:

> *„Energia mea nu va pleca nicăieri. Energia mea este întotdeauna cu mine."*

Încearcă să lucrezi cu tine, imprimându-ți profund ideea că nimeni nu te poate influența vreodată. Dacă practici acest exercițiu energetic de multe ori, nu te vei mai simți niciodată intimidat și nici nu vei ceda voinței altcuiva. Îți vei păstra mereu energia echilibrată și ancorată.

Protecție cu trandafirul alb

În următoarea parte a cărții, voi vorbi despre proprietățile protectoare ale sării și apei, dar mai există un alt mijloc minunat de protecție: trandafirul alb. Dacă știi că urmează să participi la o întâlnire dificilă, eventual, agresivă, ar trebui să pui o vază cu trandafiri albi între tine și cealaltă persoană, sau persoane. Acest lucru va neutraliza în mod semnificativ întregul schimb de energie negativă. Recomand ca o vază cu trandafiri albi să existe în sălile de ședință din toate firmele, precum și în birourile personale.

Protecție cu ajutorul sinelui tău esențial

În cazul în care simți că ai fost supus unui atac psihic sau în cazul în care cineva încearcă să facă ravagii în energia ta mentală plantând semințe de frică, anxietate și neputință, ar trebui să te reconectezi imediat la sinele tău esențial.

Scanned with OKEN Scanner

Te sfătuiesc să stai drept, cu capul sus, cu privirea înainte, astfel încât aceasta să fie deasupra capului persoanei care te atacă. În timp ce priveşti deasupra capului lui, ar trebui să-ți spui foarte clar şi ferm:

> *„Resping toate influențele nocive ale tuturor oamenilor şi tuturor circumstanțelor. Îmi afirm supremația asupra acestor influențe.“*

De asemenea, te sfătuiesc să încerci să stabileşti în mintea ta de ce, din ce motiv ştiut doar de tine, persoana invadatoare simte nevoia să te atace inducându-ți frică, anxietate, limitare sau orice altceva. A deveni conştient în acest mod este primul pas pentru a preveni ca astfel de atacuri să te afecteze.

Protecție prin ecranul mental

Imediat ce-ți dai seama că ai fost atacat de cineva, în încercarea intenționată de-a te irita şi a te obliga să ai emoții şi gânduri negative, încearcă metoda următoare. Plasează un ecran mental — un zid puternic, dur — între tine şi cealaltă persoană. Sau ai putea să te distrezi şi să ți-o imaginezi pe această persoană sub un mare vas de sticlă. Când te uiți la ea prin sticla groasă, cuvintele îi par îndepărtate şi înăbuşite.

Dacă poți să vezi o persoană în acest fel, aceasta nu va reuşi să-ți invadeze spațiul. Când poți să râzi de persoana care te atacă sau s-o priveşti cu umor, nu vei deveni niciodată victima lui. Umorul constituie una dintre cele mai mari protecții pe care poți s-o ai. Deci dă-i înainte şi bagă-ți toți agresorii şi „vampirii“ sub un vas de sticlă!

Scanned with OKEN Scanner

Rezolvarea conflictelor

Un alt sfat pe care ți-l pot da, care te va scuti de multă energie pierdută și te va proteja, e să nu mergi niciodată la culcare cu partenerul tău, dacă ați avut un conflict care n-a fost rezolvat. De fapt, ți-aș sugera să stabilești o regulă în casa ta potrivit căreia toate conflictele să fie rezolvate înainte de culcare. Există o zicală în Anglia: „Niciodată să nu te duci la culcare după un conflict", și acesta este motivul. Dacă vă duceți la culcare supărați, toată energia ostilă pe care o simțiți unul față de celălalt vă va afecta pe amândoi, întrucât energia poate să se miște mai liber atunci când dormiți. Deci, atunci când există o altă persoană lângă tine în pat, această energie se va transfera cu siguranță.

Unul dintre cele mai simple moduri de-a rezolva conflictele este acela de a o ierta și a o îmbrățișa pe cealaltă persoană (chiar dacă o faci doar mental).

Protecție înainte de culcare

Cu toate acestea, dacă, dintr-un motiv sau altul, nu poți să te împaci cu respectiva persoană, și totuși, trebuie să dormiți în același pat, ar trebui să realizezi următoarea vizualizare cu rol protector.

- Imaginează-ți că există un ecran agățat între tine și cealaltă persoană. Este important să-ți închipui că ecranul este agățat direct din tavan până în podea.
- De fiecare dată când expiri, imaginează-ți că fiecare expirație canalizează din ce în ce mai multă energie spre ecranul protector. Cu fiecare respirație, ea devine din ce în mai densă.
- Poți amplifica efectul prin folosirea imaginației. Ai putea, de exemplu, să-ți închipui că ecranul este făcut din materiale foarte dure, precum oțel, plumb, cărămidă etc.

Scanned with OKEN Scanner

Ritualul iertării

Dacă porți energia neiertării și a agresivității în timpul somnului, ești în pericol de autodistrugere. Această energie ostilă te va consuma în timpul somnului și va împiedica energia pozitivă să te regenereze. Prin urmare, îți sugerez ca, chiar dacă ți se pare greu să arăți iertare pentru o persoană, să faci următoarele.

- Pune palma dreaptă pe articulația dintre gât și umăr (pe claviculă). Cere-i energiei universale să te purifice.
- Apoi pune palma dreaptă pe frunte, puțin deasupra chakrei a șasea (al treilea ochi).
- Apleacă-te ușor și spune-ți clar în minte: „Eu mă iert. Iert pe toată lumea. Mă iert, mă iert, mă iert."

Protecție împotriva atacului psihic

Dacă simți că te pândește un pericol din partea „vampirilor energetici" sau orice formă de atac psihic, imaginează-ți imediat că te afli în centrul unei sfere care se rotește. Imaginează-ți că se învârte în jurul tău, în sensul acelor de ceasornic, din ce în ce mai repede. În timp ce faci acest lucru, este, de asemenea, bine să vizualizezi că te afli într-un cocon de energie de un alb-lăptos, în interiorul sferei. Însă, dacă simți o presiune severă, ar trebui să-ți închipui că acest cocon are culoarea neagră.

Tăierea cordoanelor energetice

Ai putea simți, de asemenea, că anumite persoane s-au conectat la tine prin cordoane nedorite de energie (precum cele descrise în capitolul 18). Vei putea, probabil, să-ți dai seama cine e persoana care te secătuiește de energie sau

Scanned with OKEN Scanner

încearcă s-o schimbe, în funcție de voința ei. Va trebui să tai acest cordon. Iată cum.

- Închipuie-ți-o pe acea persoană. Dacă ți se pare dificil, uită-te la o fotografie a ei.
- Acum închide ochii și încearcă să-ți amintești totul despre ea — vocea, ochii, modul în care păşeşte, expresia feței. Asta te va ajuta să reproduci o imagine pregnantă, vie a persoanei.
- Acum deschide ochii și imaginează-ți că persoana aceea este lângă tine. Percepe-i prezența, folosindu-ți toate simțurile.
- Închide ochii, menținând o imagine puternică a acestei persoane în fața ta.
- Pe măsură ce o vizualizezi, închipuie-ți că imaginea devine din ce în mai mică.
- După o perioadă scurtă de timp, vei vedea că devine un punct. Apoi, acest punct dispare, în cele din urmă, în eter.
- După asta, încearcă s-o vizualizezi și s-o simți pe acea persoană din nou. Cu toate acestea, acum imaginează-ți că întinzi fire de energie care pleacă din chakra inimii și din cea a plexului tău solar spre cealaltă persoană.
- Din nou, imaginează-ți că persoana se micşorează, ca dimensiune, rămânând suspendată de firele energetice proiectate, ca o marionetă. Rămâi cu acest sentiment.
- Apoi închipuie-te tăind firele energetice cu o pereche mare de foarfece ascuțite. Din nou, punctul la care este redusă această persoană va dispărea în eter.
- În timp ce punctul dispare în neant, formează cifra opt.

Poți repeta acest exercițiu iar și iar, până când simți că te eliberezi complet de energia copleşitoare a acelei persoane și nu mai ai niciun sentiment negativ față de ea.

Scanned with OKEN Scanner

N-ar trebui să faci această meditaţie energetică, dacă persoana cealaltă este fizic aproape de tine.

Pentru a maximiza efectul eliberatoarei tăieri a cordoanelor energetice, poţi combina exerciţiul cu ritualul băii cu nuci, pe care l-am descris la pagina 252.

O altă metodă bună prin care să te eliberezi de comanda pe care ţi-a dat-o altcineva este să practici exerciţiul „Reprogramarea subconştientului", pe care l-am prezentat în capitolul 17 (paginile 227–228).

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 20
Conservarea energiei

PERSOANELE CU O ENERGIE ECHILIBRATĂ au un instinct sănătos de autoconservare. Când acest instinct este puternic, practic, ne menținem bine. Nu suntem tentați să consumăm alimente care ne-ar putea afecta (și, în cele din urmă, ucide). Nu stabilim legături cu oameni care ne tulbură. Nu trăim în locuri cu energie negativă.

Cu toate acestea, cei mai mulți dintre noi sunt atât de blocați, încât intuiția noastră pur și simplu nu mai funcționează. Nu ne mai ascultăm sau nu mai respectăm ce ne spune instinctul de autoconservare. Ca rezultat, le permitem altor persoane să ne distrugă mental și emoțional; ne permitem să avem o alimentație care ne ucide fizic. Nu-mi place să demonizez hrana, întrucât cred în maxima „totul cu moderație", dar, atunci când suntem deconectați de la intuiția noastră, nu mai știm ce înseamnă moderația pentru noi, personal. Prin urmare, mâncăm și bem în exces. Încetăm să mai fim selectivi cu alimentele pe care alegem să le introducem în stomac, la fel cum încetăm să mai fim selectivi cu oamenii cărora le permitem să se apropie de noi.

Scanned with OKEN Scanner

Mai întâi de toate, îți sugerez să-ți reduci pierderile de energie, evitând evenimentele inutile. Dac-ar fi să măsori cât de mult din forța ta vitală s-a consumat prin participarea la petreceri inutile și la discuții fără conținut, te-ai întreba: „De ce fac asta?“ Ne risipim de bunăvoie energia pe lucruri inutile și lipsite de conținut, când, în schimb, această energie ar putea fi folosită pentru a purta o conversație cu un prieten apropiat sau a ne bucura de o carte bună ori de o plimbare prin natură.

Pentru a-ți păstra energia, evită interacțiunea cu grupuri mari de oameni și încearcă, în schimb, să te întâlnești cu grupuri mai mici. Foarte mulți oameni se duc la petrecere după petrecere, fără să știe cu adevărat de ce. Oamenii au tendința să-și consume mai tot timpul liber vorbind despre nimic. Se întâlnesc cu persoane care, de fapt, nu-i interesează; pierd o cantitate enormă din energia lor prețioasă, reducându-și nivelul de conștiință.

Ar trebui să începi să eviți aglomerația și, în loc, să stai mai mult cu un grup de oameni care gândesc la fel ca tine, cu care ești pe aceeași „lungime de undă“. Făcând asta, nu doar că-ți vei păstra energia, dar o vei și amplifica. Amintește-ți că Universul nu ne trimite întotdeauna oameni pentru toată viața. Unii ar putea intra în viața ta pentru o zi; alții s-ar putea să stea puțin mai mult. Dacă ești norocos, câțiva oameni speciali vor menține o legătură adevărată cu tine, pe tot parcursul călătoriei tale prin viață. Te rog să nu te aștepți ca diverși oameni să te urmeze prin toate ciclurile vieții și nu-ți cheltui energia emoțională încercând să rămâi în legătură cu ei, dacă nu mai sunteți pe aceeași lungime de undă! Poți ori să accepți diferențele dintre voi și să nu mai speri la o veche legătură, ori să treci mai departe.

Scanned with OKEN Scanner

Uită-te în jurul tău, verifică-ți agenda telefonică și încearcă să distingi cine îți îmbogățește viața și cine îți pune pe umeri poveri care te golesc de energie. Odată ce ți-e clar de cine ar trebui să te distanțezi, ar trebui s-o faci, asigurându-i de iubirea ta pe cei lăsați în urmă. Mulțumește-le în minte pentru că au fost parte din viața ta (oricât de mult au făcut-o) și apoi eliberează-i. Desigur, există persoane în viața ta față de care ai o anumită datorie — părinții, de exemplu. Deși poate fi dificil, este extrem de important să-i iubești necondiționat pe cei care ți-au dat viață, să te abții de la a emite judecăți asupra acțiunilor lor din trecut sau asupra obiceiurilor lor caracteristice. Amintește-ți că și ei învață încă. Eu cred că sufletul își alege părinții, potrivit lecțiilor de viață pe care dorește să le învețe.

Descoperirea celui mai important lucru din viața ta

Odată ce ai învățat să vezi fiecare acțiune prin prisma risipei de energie, îți vei da seama cât de multă ai pierdut în trecut pentru nimic. Asta te va ajuta, de asemenea, să stabilești ce este mai important în viața ta și ce e secundar. Acest nivel de conștientizare îți va asigura, în același timp, o ancorare mai bună în realitate.

Pentru a reuși să stabilești care este cel mai important lucru în viața ta, poți să practici următorul exercițiu de respirație.

- Găsește un loc liniștit și calm. Așează-te confortabil și așteaptă până când respirația îți devine calmă și relaxată.
- Inspiră și pune-ți întrebarea: „Care este cel mai important lucru din viața mea?“
- Expiră și pune-ți întrebarea: „Care este cel mai important lucru din viața mea?“

Scanned with OKEN Scanner

- Respiră, pur şi simplu, în acest fel, punând întrebarea atât pe inspiraţie, cât şi pe expiraţie, pentru aproximativ trei minute. Vei vedea că totul va deveni foarte clar şi ordonat.

Respiraţia yoghină completă

Yoga cuprinde anumite exerciţii de respiraţie care ne pot ajuta să ne conservăm energia. Acesta se numeşte respiraţia yoghină completă. Îşi va conferi un sentiment de lejeritate şi de vitalitate. De asemenea, poate stimula secreţia tuturor glandelor şi, în special, a aparatului digestiv. Este posibil să te simţi ameţit când vei face prima dată acest exerciţiu, dar îţi va trece în curând.

- Întinde-te pe podea sau pe un pat tare. Ţine-ţi corpul cât poţi de drept.
- Pune o mână pe ombilic şi cealaltă pe piept.
- Închide ochii şi inspiră adânc şi încet. Vei simţi că pieptul şi abdomenul se extind şi se ridică. Vei şti că este bine atunci când vei simţi mişcarea în mâini.
- Nu forţa respiraţia.
- Expiră lent, aplicând o presiune uşoară pe abdomen, cu mâinile, astfel încât ombilicul să fie cât mai aproape de coloana vertebrală. Vei avea senzaţia că elimini aerul dinspre abdomen spre piept. Apoi, cutia toracică te ajută să împingi aerul în sus şi să-l scoţi pe nas.
- Fă acest exerciţiu între zece şi cincisprezece ori.
- Respiră normal şi odihneşte-te pentru cel puţin un minut după ce l-ai terminat. Rămâi întins şi nu încerca să te ridici prea repede.

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA A VII-A

SECRETE TRADIȚIONALE RUSEȘTI DE VINDECARE

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 21
Vindecarea cu ajutorul apei

ÎN ACEASTĂ PARTE A CĂRȚII, intenționez să-ți împărtășesc unele dintre cele mai minunate tehnici și instrumente magice ale vechilor vindecători ruși. Acestea sunt procedurile, exercițiile energetice eficiente cu care am crescut. O să vorbim despre magicele proprietăți vindecătoare ale sării, apei, ouălor și oglinzilor. Acestea vin în continuarea activităților pe care le-ai derulat deja în partea a VI-a. Sunt alte moduri minunate de îndepărtare a energiei negative și de aducere a echilibrului și armoniei în corpurile noastre energetice.

S-ar putea ca exercițiile să ți se pară ciudate și, sinceră să fiu, multe dintre ele mi se par până și mie ciudate, întrucât nu-mi pot explica rațional modul în care funcționează. Dar, cu toate acestea, ele chiar funcționează. Au străbătut mai multe secole și au făcut parte, preț de multe, multe generații, din tradiția rusă a vindecării. Încă o dată, te-aș ruga să le privești cu deschidere. Așa cum ți-am spus deja, nu sugerez niciodată ceva care nu funcționează. Acum, cred că intuiția ta funcționează clar și bine, astfel încât, probabil, nu va fi nevoie să mă străduiesc prea tare pentru a te convinge!

Scanned with OKEN Scanner

Apa stabilizează şi purifică energia

Timp de multe secole, oamenii s-au spălat nu doar pentru a se curăţa fizic, dar şi psihologic şi spiritual. Acţiunea vindecătoare şi energizantă a apei este cunoscută de mii de ani. Din acest motiv, ea apare de multe ori ca parte vitală a multor proceduri de cult, magie şi vindecare. Scufundarea corpului în apă este o secvenţă obişnuită şi profundă a ritualului de botez, simbolizând îndepărtarea păcatului lui Adam. În Islam, actul de a te spăla înainte de rugăciune demonstrează dorinţa credincioşilor de-a apărea curaţi în faţa lui Dumnezeu. În Rusia, multe temple şi mănăstiri au fost construite lângă râuri. Lacurile, râurile şi izvoarele au capacitatea unică de-a duce departe durerea, întristarea şi frica oamenilor, odată cu apa.

Nu degeaba a existat un interes pe termen lung pentru apă şi nu degeaba proprietăţile apei sunt din nou cercetate în zilele noastre. Apa are, cu adevărat, multe proprietăţi unice. Cea mai importantă calitate a apei este capacitatea ei de-a păstra şi a menţine schimbările de infrastructură pentru o anumită perioadă de timp. Sună complicat, dar, de fapt, asta înseamnă că apa are, pur şi simplu, memorie. Deşi este încă subiect de dezbatere ştiinţifică, aceasta este teoria din spatele homeopatiei, în care remediile nu conţin nici măcar o moleculă din substanţa originală, dar, în schimb, poartă „memoria", amprenta energetică a substanţei. Remediile florale şi gemoterapia urmează acelaşi principiu.

Foarte important este faptul că apa „memorează" efectele radiaţiilor electromagnetice. În anii '30, un cercetător italian, J. Piccardi, a stabilit o legătură între activitatea soarelui şi unii parametri calitativi ai apei. În timp ce apa a fost expusă la soare, a vibrat în mod diferit şi a devenit mai

Scanned with OKEN Scanner

energizată. Curând, a devenit evident faptul că apa nu doar că-şi „aminteşte" efectele tuturor radiaţiilor electromagnetice, dar şi acţiunile vibraţiilor tehnice, ultrasunetele şi curenţii electrici slabi şi aşa mai departe. Timp de secole, vindecătorii ruşi au descântat apa, pentru a o energiza şi a o folosi la vindecare.

Yoghinii vorbesc şi despre proprietăţile magice ale apei. Potrivit lor, apa conţine mari cantităţi din energia existentă în spaţiu, *prana*, din care o parte este absorbită de corpurile noastre atunci când bem sau facem baie — în special când corpul nostru are nevoie de un plus de vitalitate. De aceea, atunci când ţi-e sete, probabil, nu ai nevoie doar de lichidul fizic ca atare, dar cauţi să absorbi energia conţinută de apă. Un pahar de apă, băut la momentul potrivit, va da puteri proaspete corpului şi-i va stimula eficienţa. E bine să-ţi aminteşti asta când te simţi slăbit — un pahar de apă îţi va oferi instantaneu un impuls de energie. Pentru a realiza acest lucru, trebuie să bei apa încet, cu înghiţituri mici, ţinând-o în gură pentru câteva secunde, înainte de-a o ingera.

Noi folosim inconştient (adică nu realizăm conştient) proprietăţile de echilibrare energetică ale apei în vieţile noastre. De exemplu, când cuiva i se face rău dintr-odată, primul nostru instinct este să-i aducem un pahar de apă şi să-l ajutăm să ia câteva înghiţituri mici. Se ştie că, atunci când cineva a fost abuzat sexual sau regretă c-a fost intim cu o persoană, simte nevoia imperioasă de-a petrece mult timp — aproape într-o stare meditativă şi de transă — sub duş, în încercarea de-a spăla energia persoanei care i-a invadat spaţiul.

Mulţi dintre noi cheltuie o mulţime de bani cumpărând cristale, dornici să-şi purifice şi să-şi echilibreze energia,

Scanned with OKEN Scanner

dar uită că cel mai puternic şi mai uşor de găsit cristal dintre toate este apa. Apa, un cristal? Surprinzător, dar este. O singură moleculă de apă, privită la microscop, arată ca un cerc mare (oxigen) cu două cercuri mai mici (hidrogen), aproape ca urechile lui Mickey Mouse. Toate moleculele de apă caută să stabilească legături cu alte molecule de apă (creând aşa-numitele punţi de hidrogen), prin urmare, apa este alcătuită din miliarde de mici structuri cristaline. De fapt, cu cât structura este mai cristalină, cu atât apa este mai sănătoasă şi mai plină de energie. Aglomerările îi permit apei să stocheze informaţii. Oamenii de ştiinţă spun că există cel puţin 36 de „tipuri" de apă, cu diferite combinaţii de hidrogen şi oxigen — în realitate, ea este mult prea simplist descrisă ca H_2O.

Dacă înveţi să foloseşti apa pentru echilibrarea ta energetică de zi de zi, îţi vei purifica energia şi o vei amplifica.

Apa curgătoare absoarbe energie din cosmos şi, la rândul ei, o eliberează înapoi în mediul înconjurător. Cu cât cursul de apă este mai rapid, cu atât este mai mare câmpul energetic care o înconjoară.

Există ape care au un efect de absorbţie a energiei noastre, cum ar fi iazurile şi lacurile, în special cele cu frunze vechi, ramuri şi alte resturi. Acestea acţionează ca vampiri, secătuindu-ne de energie. Iată motivul pentru care, atunci când alegi un loc pentru meditaţie, odihnă sau reîncărcare, îţi recomand insistent să nu alegi unul de lângă o apă stătătoare. De asemenea, îţi recomand să eviţi imaginile, fotografiile sau picturile cu ape stătătoare sau cu ape cu vegetaţie prea mare, deoarece acestea îţi vor sărăci aura de energie.

Scanned with OKEN Scanner

Bineînțeles, nu poți întotdeauna să găsești, în viața de zi cu zi, cursuri de apă rapide sau pline de energie. Cu toate acestea, există o metodă de-a beneficia de pe urma puterii apei. Îți sugerez să faci următorul exercițiu energetic, care folosește apa ca instrument principal. Acest exercițiu este foarte bun pentru îndepărtarea energiei negative.

Exercițiu cu apă, pentru echilibrarea energiei

- Începe cu un pahar mare de apă plată de izvor. Stai liniștit în timp ce-o bei încet.
- Simte cum apa curge în interiorul corpului.
- Simte răcoarea și umezeala ei — în special când ajunge în stomac.
- Concentrează-te asupra sentimentului avut în timp ce trece prin corp.
- Acum, deschide robinetul de apă rece de la chiuvetă. Stai în fața lui, cu spatele drept.
- Întinde brațele și mâinile spre jetul de apă, rotind palmele, astfel încât să fie față în față, în jurul jetului de apă. Apa trebuie să curgă între palme, fără să le atingă. Încontinuu, foarte încet.
- Sentimentul de răcoare se preschimbă, în curând, într-unul de întinerire și putere, care se răspândește în tot corpul, începând cu mâinile.
- După ce ai avut acest sentiment sporit de vitalitate și puritate, încheie exercițiul. În minte, mulțumește-i apei pentru puterea pe care ți-a oferit-o.

Meditație cu cascadă

Această meditație combină aspectul fizic și cel metafizic al apei.

Scanned with OKEN Scanner

Cascadele naturale sunt extraordinare pentru curățarea energiilor negative, dar, din nefericire, cei mai mulți dintre noi nu au o cascadă la îndemână! Cu toate acestea, poți să urmezi metoda rusească de purificare a energiei prin vărsarea unei mari cantități de apă în cap. În Rusia, oamenii își turnau efectiv găleți de apă în cap, dar tu poți improviza, folosind dușul. În Rusia, oamenii de la sate stăteau desculți în timp ce făceau acest lucru, astfel încât apa se ducea direct în pământ, iar ei erau în legătură cu solul. Dacă ai o grădină sau dacă poți să mergi într-un mediu natural pentru a face această purificare, profită de acest lucru. Va fi mult mai eficient decât în baie. Să nu-ți verși apa doar pe umeri — asigură-te că aceasta curge exact din vârful capului, de la chakra-coroană în jos.

Uneori, după vindecarea pacienților a căror energie e dezechilibrată și, în special, a celor cu energie perturbată de entități, trebuie să merg și să fac acest exercițiu imediat.

Dacă alegi opțiunea cu dușul (și, recunosc, este cel mai simplu mod de-a face acest lucru), asigură-te că presiunea apei nu este prea mare și că temperatura este plăcută și stai exact sub duș. Pregătește-ți un halat de baie pentru când termini. Ar trebui să faci următoarea meditație cu „cascada“ în acest timp.

Duș și meditație cu cascadă

- Concentrează-te pe respirație, inspirând și expirând ușor. Intră la duș și închide ușor ochii. Așează-te aproape de jetul de apă.
- Imaginează-ți o cascadă minunată, cu apă cristalină ce curge în jos, undeva în apropiere. Apa are o strălucire diamantină.

Scanned with OKEN Scanner

- Acum, intră sub jetul de apă şi imaginează-ţi că stai sub cascadă. Apa pătrunde chiar prin câmpul aurei tale, luând cu ea orice energie de frecvenţă mică sau lentă, orice blocaj de energie statică pe care l-ai preluat sau l-ai acumulat în timpul zilei.
- Claritatea şi răcoarea ei te revigorează şi te reconfortează.
- Acum, pune capul sub apă şi imaginează-ţi că-ţi pătrunde prin vârful capului, prin chakra-coroană.
- Curge prin corpul tău şi iese prin vârfurile degetelor de la mâini şi de la picioare.
- Observă că apa care iese pare murdară şi întunecată.
- Lasă apa să curgă prin tine, până când culoarea care iese prin degetele de la mâini şi de la picioare este la fel de limpede ca şi cea a cascadei.
- După aceea, imaginează-ţi că-ţi umpli spaţiul interior cu apă — curată şi limpede, revigorantă şi revitalizantă.
- Acum, ieşi de sub „cascadă“ (şi de sub duşul real). Ia-ţi halatul de baie pe care l-ai pregătit. În timp ce-l înfăşori în jurul tău, imaginează-ţi că te înveleşti cu un strat protector, asigurându-te că spaţiul tău fizic este complet apărat de invazie.
- Respiră adânc, mişcă-ţi degetele de la mâini şi de la picioare şi zâmbeşte.

Proprietăţile magice ale apei

Aş dori, de asemenea, să-ţi dau câteva sfaturi finale privind utilizarea proprietăţilor magice ale apei.

- Când ai o întâlnire, pune întotdeauna un pahar cu apă între tine şi cealaltă persoană. Nu bea această apă şi, la sfârşitul zilei, arunc-o la toaletă. Acesta este un mod minunat, subtil de a-ţi proteja energia de cea a altor persoane.

Scanned with OKEN Scanner

- Ai grijă, atunci când faci de mâncare, când bei ceai, apă sau vin, să n-ai niciun gând rău în minte. Apa (chiar sub formă de ceai sau de alcool ori chiar apa folosită la mâncare) își va aminti toate cuvintele de furie și agresivitate. Când toastăm cu o băutură, urmăm inconștient un ritual, fără să ne dăm seama că ceea ce facem este să energizăm băutura cu puterea cuvintelor noastre pozitive.
- Nu folosi apa de baie cu altcineva; din punct de vedere energetic, aceasta nu este o practică bună. Cealaltă persoană ar putea prelua energia negativă din apă. Aruncă apa folosită.

Apa ca protecție în timpul somnului

În timp ce dormi, poți fi expus la forme diferite de energie negativă, pentru că apărarea ta este minimă. Apa însă îți oferă o protecție deosebită. Sistemele noastre eliberează multă energie negativă în timpul nopții și este foarte bine ca ea să fie neutralizată, înainte de-a contamina energia din spațiul nostru. Această ceremonie de protejare a energiei în timpul somnului este cunoscută sub numele de „Somnul și apa". Sunt sigură că mulți oameni fac deja acest ritual în mod inconștient, fără să se gândească la scopul său real.

Somnul și apa

- Înainte de-a merge la culcare, ia un pahar cu apă și pune-l alături de tăblia patului. Ar trebui să fie la același nivel cu capul, în timp ce dormi. Noptiera este ideală pentru acest lucru. Nu bea niciodată din pahar. Pur și simplu, lasă-l acolo.
- Dimineața, toarnă conținutul paharului în toaletă, folosind mâna nedominantă, clătind paharul de trei ori și

Scanned with OKEN Scanner

aruncând de fiecare dată apa la toaletă (e un gest mult mai simbolic decât utilizarea chiuvetei). Când tragi apa, aceasta va spăla tot ceea ce s-a acumulat în pahar în timpul nopții.

Dacă ai vise tulburătoare sau ți-e teamă de entitățile din jurul tău, în timp ce dormi, adaugă câteva picături de camfor în pahar. E nevoie de o cantitate foarte mică din acesta, cam cât gămălia unui chibrit.

Este important să ai întotdeauna în vedere mâna mai puțin folosită (nu cea la care apelezi pentru scris), ca să arunci apa. Procedând așa, refuzi simbolic să iei înapoi tot ceea ce s-a acumulat în pahar.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 22
Puterea sării şi a ouălor

SAREA ŞI OUĂLE SUNT FOLOSITE de multe secole în sistemele tradiţionale ruseşti de vindecare. Să începem prin a analiza rolul sării. În Rusia, aceasta simbolizează eternitatea şi viaţa eternă, deoarece nu se strică şi nu putrezeşte niciodată. Vindecătorii ruşi laudă sarea pentru calităţile ei magice, considerând că are capacitatea supranaturală de-a absorbi toate impurităţile noastre energetice. Prin urmare, sarea este folosită în cadrul multor ceremonii de vindecare, ca instrument pentru alungarea energiilor şi entităţilor negative. Am discutat deja în partea a II-a despre utilizarea sării în vederea echilibrării energetice a casei. Acum, aş vrea să examinăm puţin mai detaliat acest cristal minunat şi proprietăţile lui magice.

Cristalele de sare: istorie şi tradiţii

Sarea, fiind un cristal, are capacitatea de-a absorbi toate informaţiile energetice dintr-un spectru foarte larg de frecvenţe: atât negative, cât şi pozitive. Cristalele de sare sunt foarte eficiente purtătoare de informaţii. Toate informaţiile canalizate în cristal vor fi înregistrate în reţeaua cristalină a sării. Nu doar că sarea recepţionează incredibil

Scanned with OKEN Scanner

de bine, dar şi transmite informaţii energetice şi, datorită acestor calităţi, cristalele de sare au fost deseori folosite la echipamentele tehnice cu rol de transmitere a semnalelor.

Celţii au utilizat sarea pentru a trata multe probleme. În mod interesant, cuvântul celtic pentru sare este *hall*, care vine de la cuvântul *heil*, înseamnând „întreg". Sarea cristalizată pură este încă definită, din punct de vedere geologic, ca „halit", termen care provine din cuvântul celtic *hall*, pentru sare, şi *lit*[1], pentru lumină. Deci, tradus la figurat, înseamnă „vibraţii uşoare"[2]. Sarea dispune de o structură cristalină individuală. Structura cubică a sării prevede cuante de lumină, numite, de asemenea, fotoni, care sunt energie luminoasă pură. Cuvântul englez pentru „sare" (*salt*) se bazează pe cuvântul latin *sol*, cu sensul de „soare", şi pe cuvântul celtic *hall*. Cuvântul celtic *hall* înseamnă acelaşi lucru ca *seele* din germană sau *soul* („suflet") din engleză. Poporul celtic credea că sufletul vine din ocean, de aici şi cuvântul „salină".

Dacă foloseşti sare pentru a lucra cu energia, asigură-te că utilizezi din cea grunjoasă sau cristalină de mare. Asta pentru că n-au fost zdrobite cristalele, fiind, astfel, mai vibrante în energia lor.

O veche tradiţie în familiile ruse este să pui o solniţă în mijlocul mesei. Înainte de fiecare masă, oamenii spuneau rugăciunea şi, făcând acest lucru în faţa sării, ea prelua energie pozitivă. De asemenea, exista credinţa că sarea purifică şi echilibrează atmosfera din jurul mesei şi că absoarbe orice emisii negative. Chiar şi în Marea Britanie,

[1] Cu sensul de „luminat" în limba engleză. (*n. trad.*)
[2] În engleză, în original, *light vibrations*. (*n. trad.*)

Scanned with OKEN Scanner

atunci când lumea pune masa, unul din primele lucruri pe care le așază în mijlocul mesei este sarea.

În multe tradiții, sarea vărsată semnifică ghinion — probabil, în baza capacității ei de-a se conecta cu energia.

În tradiția rusă, sarea simbolizează adesea forța purificatoare a luminii pe pământ. În Rusia exista o zi pe săptămână dedicată curățeniei: joia. Sinonimul pentru joi era „zi de purificare", iar sarea folosită pentru a curăța era numită „sarea de joi". Când vorbesc cu tine despre dușuri și băi cu sare, aș dori, de asemenea, să subliniez că momentul cel mai bun pentru o curățare cu sare este când e lună plină. Motivul constă în aceea că noi credem că toate energiile și entitățile negative se concentrează la suprafața pielii în acest moment și, prin urmare, sarea le poate absorbi mult mai ușor. Îți reamintesc să folosești doar sare grunjoasă în acest scop.

Încărcarea cu energie a sării

Sarea pe care o folosești pentru purificare energetică va fi și mai eficientă, dacă o încarci, în prealabil, cu energie pozitivă. În Rusia, există credința că scorbura unui copac are putere magică, întrucât copacul își trimite toată energia vindecătoare spre acest loc. Uneori, copiii bolnavi erau puși în scorburi, ca să se încarce cu energia tămăduitoare a copacului. Un tip similar de putere poate fi găsit între doi copaci care au aceeași rădăcină.

Se crede că, dintre toți copacii, stejarul are capacitatea cea mai mare de-a ne reîncărca energetic. Cred că acesta este motivul pentru care, atunci când își aleg parchetul sau mobila pentru casă, foarte mulți dintre noi au în vedere lemnul de stejar. Dacă ești suficient de norocos și ai o podea

Scanned with OKEN Scanner

de stejar, mergi desculț pe suprafața ei, cât mai mult posibil. Stejarul este un copac obişnuit, în special în Europa. Înainte ca religia oficială a Rusiei să devină creştinismul, locuitorii ei obişnuiau să venereze stejarul şi, de multe ori, au creat altare din lemnul lui.

Atunci când alegi un loc pentru meditație sau pentru reîncărcarea energetică a sării, ia în calcul, dacă poți, locurile descrise de mai sus. Pentru a încărca sarea cu energia copacului, pune-o într-un săculeț din fibre naturale şi aşează-l în scorbură sau agață-l de ramura unui copac care împarte aceeaşi rădăcină cu un altul. Lasă-l acolo timp de 24 de ore şi sarea complet încărcată energetic va fi gata pentru utilizare.

Bineînțeles, nu toată lumea are acces la un copac şi nici nu dispune de intimitatea de care e nevoie pentru acest exercițiu. Deci alternativa este de-a pune sarea într-un borcan de sticlă transparentă, împreună cu un cristal de cuarț roz. Aşează-l pe pervazul ferestrei, la lumina soarelui, şi lasă-l acolo 24 de ore. Trebuie să fie luminat de soare, la răsărit, în două zile, aşa încât pune-l acolo dimineața şi lasă-l până în ziua următoare.

Poți reutiliza sarea de mai multe ori, dar nu uita să-i neutralizezi, mai întâi, emisiile negative. Pentru a face acest lucru, pune, pur şi simplu, sarea într-un cuptor fierbinte timp de zece minute. Temperatura înaltă va distruge emisiile de energie de toate tipurile.

Baie pentru îndepărtarea energiei negative

Există două tipuri de baie pe care mi-ar plăcea să le descriu. Ambele ajută la alungarea energiilor negative din corpurile

Scanned with OKEN Scanner

subtile de energie. Ele sunt minunate pentru purificarea aurei. Poţi să ai în vedere orice temperatură doreşti.

Prima metodă

- Ia un borcan de 1 litru, pune în el o ceaşcă de apă, una de bicarbonat de amoniu şi o linguriţă de sare de mare şi amestecă.
- Adaugă încă o ceaşcă de apă.
- Toarnă conţinutul borcanului în cada plină cu apă şi stai în baie timp de cinci minute.
- Scufundă-te cu totul de trei ori, asigurându-te că şi corpul, şi capul sunt complet imersate.
- De fiecare dată când te scufunzi, imaginează-ţi că energia negativă e spălată.

Această baie nu e recomandată celor cu pielea sensibilă!

A doua metodă

- Pune un sfert de cană de bicarbonat de sodiu şi o lingură de sare de mare la o cadă plină cu apă.
- Ca şi în cazul primei metode, scufundă-ţi corpul în apă de trei ori. Repet, asigură-te că tot corpul este acoperit de apă şi imaginează-ţi conştient că negativitatea e spălată.

Ar trebui să faci întotdeauna duş după băile descrise mai sus!

Săldatul tălpilor la sfârşitul zilei

Există o baie pentru labele picioarelor pe care o recomand la sfârşitul zilei. Ea te ajută să descarci energiile patologice pe care le-ai acumulat de-a lungul zilei. Apa poate trage în jos, prin tălpile picioarelor, multe impurităţi energetice. Din acest motiv, este foarte important să cureţi pielea

Scanned with OKEN Scanner

îngroşată de pe tălpi şi de pe călcâie. Întotdeauna asigură-te că pielea de pe călcâie este moale, elastică şi puţin umedă, masând-o cu ulei sau cu cremă hidratantă. Acest lucru te va ajuta să îndepărtezi toate impurităţile energetice prin călcâie. În fiecare dimineaţă şi seară, spală-te pe picioare sub jetul de apă rece de la robinet. Acest lucru nu doar că-ţi purifică energia, dar şi stimulează punctele biologic active de pe tălpi — poate îţi sunt familiare aceste puncte din cunoştinţele tale de reflexoterapie.

Din acest motiv, le recomand pacienţilor mei să-şi facă pedichiura. Pielea moartă transportă informaţii despre moarte. În afară de asta, aminteşte-ţi că energia pământului pătrunde prin picioare. Prin urmare, ele ar trebui să constituie nişte porţi minunate pentru energia terestră! E o scuză perfectă pentru puţin răsfăţ.

Cum să neutralizezi energia bijuteriilor şi a tablourilor

Cu ajutorul sării, poţi curăţa nu doar casa şi pe tine, dar şi bijuteriile şi tablourile. Asta este foarte important, în special dacă ai cumpărat bijuterii la mâna a doua sau dacă ţi-a dăruit cineva aşa ceva. Trebuie să cureţi şi să neutralizezi energia proprietarului anterior — n-ai vrea să-i porţi şi aura, odată cu bijuteriile!

- Pune o lingură de sare grunjoasă la un pahar de apă rece.
- Pune bijuteriile în pahar.
- Bagă paharul în frigider, pentru maximizarea energiei apei. Lasă-l 24 de ore.
- Scoate paharul din frigider, ia bijuteriile şi clăteşte-le cu apă rece de la robinet.

Scanned with OKEN Scanner

Poţi curăţa energia fotografiilor sau a tablourilor în felul următor.

- Pune fotografia sau pictura pe o suprafaţă plană, cu imaginea în sus.
- Aşază o bucată de hârtie peste fotografie sau pictură şi presară, uniform, sare pe ea. Las-o să stea zece, cincisprezece minute.
- Apoi, ori arunci sarea şi hârtia, ori arunci sarea şi arzi hârtia.

Puterea ouălor

În Rusia, ouăle sunt foarte apreciate şi au avut întotdeauna o semnificaţie magică extrem de mare în vindecarea tradiţională. Practic, fiecare gospodărie din Rusia are un ou din lemn sau unul pictat, expus ca un fel de amuletă. Lumea crede că ouăle simbolizează viaţa nou-apărută, dezvoltarea şi creşterea. De asemenea, ele semnifică starea de puritate; în ou se află potenţialul unei puteri divine reale. Oul mai simbolizează şi concepţia, începutul vieţii.

Pe lângă simbolistica lor, ouăle reprezintă unul dintre cele mai eficiente instrumente pentru atragerea negativităţii spirituale şi psihice. Câmpul energetic din jurul oului este foarte puternic, întrucât în interiorul lui este concentrată însăşi energia vieţii. Această energie, combinată cu energia creşterii, creează frecvenţe luminoase foarte puternice în jurul oului. Ele ajută la dispersarea energiei negative. Foarte adesea, casele erau curăţate prin aşezarea unui ou în fiecare colţ al lor. Exista credinţa că ouăle absorb toate energiile negative. Acestea erau lăsate în colţuri timp de şapte zile, după care erau aruncate, fără să fie sparte. Cu toate acestea, puterea ouălor acţionează numai în zona din

Scanned with OKEN Scanner

imediata apropiere a locului unde sunt plasate, spre deosebire de alte substanţe folosite pentru purificarea energiilor din casă (cum ar fi sarea, tămâia, lumânările), care pot absorbi energia dintr-o zonă mai amplă. Deci ouăle sunt excelente pentru purificări precise, localizate.

Ouăle, ca şi sarea, sunt folosite în Rusia de multe generaţii — metodele sunt transmise de la o familie la alta. Există multe, multe tehnici minunate şi stranii care implică ouă, dar majoritatea sunt extrem de complicate şi necesită multă experienţă. Cu toate acestea, eficientul ritual de mai jos este deosebit de uşor de realizat.

Ritual cu ou, înainte de culcare

Dacă ai somnul tulburat sau visezi aceeaşi persoană în mod repetat, încearcă acest ritual rus foarte vechi, folosind un ou.

- Ia un ou şi scrie-ţi numele pe el, cu un creion sau cu un stilou.
- Pune oul pe noptieră, la acelaşi nivel cu capul.
- Lasă-l să stea acolo timp de şapte zile. Dacă se crapă, ceea ce se va şi întâmpla, dacă absoarbe prea multă energie negativă, aruncă-l şi înlocuieşte-l cu unul nou.
- La sfârşitul celor şapte zile, aruncă oul, fără să-l spargi.

Notă importantă: când lucrezi cu energia, foloseşte numai ouă organice!

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 23
Meditații în oglindă

OGLINZILE PROVOACĂ gândirea profundă. Când ne vedem reflecția în oglindă, e aproape ca și cum ne-am cufunda în lumea noastră interioară. Privitul în oglindă poate fi o meditație în sine. E ca și cum am încerca să ne înțelegem adevărata esență, ființa noastră interioară, uitându-ne profund la sinele extern. Oare ne proiectăm cu sinceritate realitatea interioară? Sau, atunci când ne vedem reflecția în oglindă, privim o persoană complet diferită, una pe care n-o cunoaștem, poate chiar una care ne sperie? Privitul în oglindă ne oferă șansa de-a ne pune întrebări, de-a încerca să ne înțelegem propria persoană, acțiunile și deciziile. Poți să te întrebi: cât de pură este conștiința mea? Cât de cinstit sunt cu mine însumi? Cât de sincer sunt cu oamenii din jur? Ești imaginea pe care dorești s-o creezi pentru tine însuți sau cea pe care ai dori s-o vadă oamenii din jur? E ca și cum ai privi în adâncul sinelui tău real prin pupilele ochilor, încercând să-ți înțelegi adevărata esență. Ai un sentiment de purificare și, de asemenea, de descoperire a adevărului în ceea ce te privește.

Când te privești în oglindă și te uiți direct în ochii tăi, e aproape ca și cum te-ai confesa ție. O oglindă este o

Scanned with OKEN Scanner

fereastră către o altă realitate, una care este nu este pe deplin controlată de conștiința noastră, dar care este de natură să ne influențeze viețile. Femeile, în special, fac de multe ori acest lucru atunci când stau în fața oglinzii — nu e vanitate, e căutarea sufletului într-un sens foarte real.

Înțelepciunea antică susține că oglinda reflectă sufletul. În Rusia, există o superstiție foarte cunoscută care spune că nu ar trebui să te uiți într-o oglindă spartă, deoarece îți poate provoca o fisură în aură și în forța vitală.

Aș dori să descriu câteva metode eficiente de lucru cu oglinzile. Acestea vor suplimenta munca pe care am realizat-o deja prin echilibrarea corpului astral și, prin urmare, a aurei tale.

Alegerea și îngrijirea oglinzilor

Alege cu atenție oglinzile cu care intenționezi să lucrezi. În mod ideal, ar trebui să fie curate și noi. Nu folosi oglinzi vechi, antichități și, mai ales, oglinzi fără luciu sau crăpate.

Există credința că oglinzile absorb informații din mediu, atât energie pozitivă, cât și negativă. Din acest motiv, tradiția spune să acoperi întotdeauna oglinzile din casă atunci când moare cineva, ca să nu absoarbă energia morții. Deci trebuie să cureți întotdeauna cu atenție oglinda înainte de fiecare utilizare, pentru că, în caz contrar, ea va acționa ca un generator de energie negativă. Folosește o pânză din material natural, nu sintetic, și șterge-o în sensul acelor de ceasornic. Dacă vrei, poți să pui puțin amoniac pe pânză, pentru o curățare mai profundă.

Scanned with OKEN Scanner

Exercițiu cu oglindă, la sfârșitul zilei

Acest exercițiu ajută la îndepărtarea influențelor negative din aură. Te va face să depășești orice sentiment neplăcut și dezechilibrul pe care este posibil să-l fi simțit în timpul zilei. De asemenea, poate să te scape de orice stres și să-ți purifice sufletul.

Ar trebui să-l realizezi la sfârșitul fiecărei zile și durează aproximativ cinci minute.

- Asigură-te că oglinda este curată, apoi așează-te sau stai în picioare în fața ei.
- Acum analizează-ți ziua, în timp ce te privești în ochi și-ți urmărești expresiile feței. Amintește-ți atât emoțiile pozitive, cât și pe cele negative care au apărut în timpul zilei.
- Trebuie să-ți cercetezi reacțiile la anumite situații și să vezi dacă au fost corecte sau nu. E un mod de-a încheia ziua.

Exercițiu cu oglindă pentru intensificarea vibrațiilor corpului astral

După ce te-ai obișnuit cu exercițiul precedent, poți trece la un nivel mai avansat de lucru cu oglinda. Această metodă îți va curăța foarte bine aura, îți va accelera vibrațiile și-ți va hrăni „corpul astral".

Poți folosi orice oglindă, fie una agățată pe perete, fie una pusă pe masă, în fața ta. Amintește-ți s-o cureți înainte de utilizare. Repetă această meditație timp de două zile. Dacă poți, ar trebui s-o faci la ora 13:00.

- Mergi spre oglindă și oprește-te la o distanță de aproximativ 30 cm.

Scanned with OKEN Scanner

- Uită-te direct în oglindă și nu clipi, dacă poți, timp de zece minute. Privește-te în ochi, uită-te adânc în interiorul lor.
- În tot acest timp, este foarte important să ai gânduri pozitive (amintiri frumoase, momente care ți-au încălzit sufletul) sau, pur și simplu, poți să-ți repeți numele iar și iar.
- De asemenea, poți să asculți muzica preferată sau oricare alta ce te poartă înapoi spre evenimente plăcute din viața ta. Eu, personal, găsesc că muzica lui Mozart are efecte foarte agreabile în cadrul acestei meditații.

„Florile iubirii", meditație în oglindă pentru atragerea iubirii

Când există dragoste în viața noastră, ea neutralizează toate emoțiile și energiile negative din interior și din jur. Iubirea asigură o purificare profundă a tuturor straturilor aurei. Iubirea reprezintă hrana și protecția cea mai bună de care poate beneficia corpul nostru. Există o meditație minunată, din tradiția rusă veche, care te va ajuta să atragi iubirea în viața ta.

Dacă te simți trist sau ești singur ori dacă simți, pur și simplu, că nu mai poți trăi nicio zi fără dragoste, ar trebui să faci această meditație. Vei avea nevoie de două lucruri pentru ea: o oglindă mijlocie și nouă flori proaspete. Poate fi orice tip de floare (cu excepția crinilor), deși trandafirii roșii sunt cei mai indicați. Dacă folosești trandafiri, rupe-le toți spinii de pe tulpini. Poți să-i iei din grădină sau să-i cumperi de la florărie. Natura, sub formă de flori, este o sursă imensă de energie a iubirii. Trandafirii, după cum știi, probabil, simbolizeaza iubirea.

Scanned with OKEN Scanner

Această meditație ar trebui realizată când ești complet singur. Închide telefonul și nu răspunde la sonerie. Poartă haine largi, astfel încât să ajungi ușor la piele.

- Pune florile într-o vază mare și așează oglinda lângă ele, astfel încât să-ți poți vedea fața.
- Stai confortabil sau îngenunchează în fața vazei.
- Ia o floare din ea și începe să te mângâi pe păr, pe frunte și pe urechi cu petalele ei. Apoi, continuă cu obrajii și cu bărbia.
- Deschide-te în fața energiei iubirii ce iradiază din floare.
- Închide ochii și mângâie-ți pleoapele cu petalele, în timp ce spui cu voce tare: „Văd iubirea."
- Pune floarea în dreptul nasului și inspiră-i parfumul, lăsând-o să-ți hrănească sufletul. În șoaptă, spune: „Inspir iubire."
- Deschide ochii și ridică floarea deasupra capului, rostind: „Iubirea este în mâinile mele."
- Strânge floarea la inimă, astfel încât petalele să se deschidă pe pielea ta. Simte cum curge în tine iubirea cuprinsă în floare. Apoi, rostește clar: „Simt iubire."
- Atinge-ți ușor plexul solar (din nou, pe piele) și spune: „Absorb iubire."
- Acum, ținând floarea în fața ta, privește-ți reflecția în oglindă, uitându-te direct în propriii ochi, fără să șovăi. Spune următoarele cuvinte cu voce tare: „În fața mea, iubire. În spatele meu, iubire. Iubirea este lângă mine. Iubirea este deasupra mea. Iubirea este sub mine. Iubirea este în mine. Iradiez iubire și iubirea vine în calea mea. Strălucesc de iubire."
- După ce ai terminat această meditație, pune vaza cu flori într-un loc în care să le vezi permanent și unde treci pe lângă ele frecvent.

Scanned with OKEN Scanner

- Dacă vrei, poți să porți cu tine floarea pe care ai folosit-o pentru meditație, până se usucă. Apoi îngroap-o în pământ, mulțumindu-i pentru energie.

Este foarte important ca, atunci când rostești aceste afirmații, tonul tău să fie puternic și cuvintele, clare.

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA A VIII-A

SECRETELE ÎNTINERIRII

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 24
Alimentație pentru întinerire

OAMENII ÎNCEARCĂ ÎNTOTDEAUNA să arate mai tineri, să trăiască mai mult și mai bine. Piața cremelor de înfrumusețare și a tratamentelor ce promit mai puține riduri și fermitate corporală este imensă. Cu toate acestea, dacă dorești cu adevărat să întinerești, trebuie să ai în vedere mai mult decât suprafața pielii. Vestea bună este că, dacă ai urmat programele pe care ți le-am prezentat, pentru detoxificarea locuinței, a corpului, a minții și pentru purificarea emoțiilor, ești deja pe calea spre întinerire la toate nivelurile. În această secțiune, îți voi oferi mai multe instrumente care să stimuleze munca pe care ai făcut-o deja și să deschidă calea unei întineriri reale.

În capitolele următoare, voi analiza puțin mai profund alimentația. Să sperăm că, în baza intuiției tale bune, nu vei mai fi tentat să faci alegeri nutriționale necorespunzătoare. Nu vei mai fi tentat să consumi alimente care poartă o energie negativă sau moartă; produse care-ți contaminează și-ți distrug celulele. În schimb, alimentația ta ar trebui să-ți ofere o energie minunată, dătătoare de viață.

Toți știm că mâncarea e combustibil — fără alimente, nu avem energie fizică; fără hrană, murim. Dar puțini dintre

Scanned with OKEN Scanner

noi le oferă trupurilor alimentele de care au cu adevărat nevoie. Dacă dorești să-ți cureți corpul și să-ți limpezești mintea, va trebui să acorzi atenție nutrimentelor pe care le introduci în corp, nu doar atunci când faci o cură de detoxificare, ci permanent. Amintește-ți, de asemenea, că energia subtilă este în tot. Deci se subînțelege că hrana ar trebui să aibă cele mai bune vibrații posibile. Ar trebui să fie plină de energie.

Convingerea mea fermă este că ar trebui să fim foarte atenți cu privire la alimentele pe care le consumăm. Mare parte dintre produsele nutritive disponibile astăzi sunt toxice, alimente moarte care nu emit energie sau, chiar mai rău, emit o energie bolnavă ori dăunătoare. Din fericire, nu este greu să mănânci bine. Tot ce trebuie să faci este să urmezi reguli foarte simple.

Instrucțiuni de bază pentru o alimentație sănătoasă

Îți voi propune un șablon pentru o alimentație sănătoasă. Dacă-ți poți schimba nutriția potrivit acestui model, îi vei oferi corpului cea mai bună hrană și cea mai bună energie posibilă.

Adoptă aceste îndrumări pentru o alimentație sănătoasă. Nu cere prea mult de la corpul și de la voința ta, schimbând totul dintr-o dată. Fă mici modificări și observă cât de bine se simte organismul, cu fiecare dintre ele. Astfel, îți va fi mai ușor să-ți adaptezi alimentația la propriul corp.

Ce să mănânci și să bei

Caută produsele alimentare cele mai proaspete și mai pure — nutrimente ecologice, dacă-ți poți permite, întrucât acestea

Scanned with OKEN Scanner

sunt cultivate fără substanțe dăunătoare, ca pesticide, fungicide și nitrați în exces. Produsele bune sunt alimentele proaspete, cele produse local, cele de sezon și cele sigure. Lucrează cu natura: alimentele care cresc în sezonul lor specific sunt ideale pentru sănătatea noastră. Natura este inteligentă: salata ne răcorește în timpul verii; legumele rădăcinoase, în timpul iernii, ne dau căldură și rezistență. Știu că e tentant să cumperi căpșuni în timpul iernii, dar corpul tău ar fi mult mai fericit cu mere și pere!

- Consumă din plin legume și fructe organice proaspete. Configurează-ți mesele în jurul acestora.
- Adaugă cereale integrale. Oricare sunt bune. Îți voi explica mai târziu cum să gătești cel mai bine cerealele, pentru o nutriție optimă.
- Fasolea și leguminoasele sunt excelente, mai ales când sunt încolțite. Voi discuta mai mult despre germinare puțin mai târziu.
- Nucile și semințele ne furnizează proteine foarte necesare și sunt o sursă importantă de micronutrimente.
- Este bine să consumi cu moderație carne macră ecologică și de vânat, atunci când ești la cură de detoxificare. Cu toate acestea, nu-ți supraîncărca organismul cu carne.
- Peștele este o sursă excelentă de vitamine și de minerale vitale. Asigură-te că provine din ape nepoluate și că nu este un soi pe cale de dispariție. Fructele de mare, din nefericire, pot fi, de multe ori, toxice.
- Multă apă, în jur de 2 litri pe zi. Folosește un filtru, dacă bei apă de la robinet. Cumpără apă carbogazoasă îmbuteliată în recipiente de sticlă, nu de plastic, pentru a preveni înmulțirea bacterilor.
- Alcoolul trebuie consumat cu moderație. Redu cât poți de mult consumul de alcool. Amintește-ți că programele de detoxificare nu prevăd deloc băuturi alcoolice.

Scanned with OKEN Scanner

- Foloseşte, la gătit, ulei de măsline presat la rece. Mie-mi plac în special Udo's Choice™ (care conţine varietăţile de acizi graşi esenţiali omega 3, 6 şi 9), uleiul de nuci şi cel de in, presate la rece, pentru salate sau de pus peste cereale.
- Produse fermentate din soia, cum ar fi tofu sau *tempeh*.
- Lapte de migdale sau de orez (alternative bune la produsele lactate şi din soia nefermentate).
- Ceaiuri din plante şi de fructe. *Sbitin*, despre care voi discuta mai târziu, reprezintă o alternativă minunată — o băutură condimentată rusească, pentru încălzire.
- Puţin din ceea ce-ţi place. Nu cred în demonizarea alimentelor, astfel încât poţi să consumi din când în când puţină ciocolată, cafea sau altceva ce-ţi place ţie. Alege însă produsele de cea mai bună calitate, pe cele cele mai pure, altfel spus chipsuri din cartofi „reali" sau cafea „reală" (nu decafeinizată).

Poate ţi se pare greu. Unde sunt acele mese simple pe care le bagi repede în cuptorul cu microunde? Cum te vei descurca fără o oprire la McDonalds? Sincer, e uşor. Dacă-mi urmezi planul şi consumi cât mai multe alimente crude, vei petrece foarte puţin cu prepararea alimentelor; pregătirea unei salate durează numai câteva minute. Supele şi sucurile sunt, şi ele, rapid de făcut. Până şi gătitul tradiţional la foc mic al alimentelor de genul cerealelor şi al leguminoaselor poate presupune muncă puţină, aşa cum îţi voi arăta.

Ce să nu mănânci şi să nu bei

Aşa cum am spus, nu-mi place să demonizez alimentele sau orice altceva. Sper că acum, după ce ai urmat programul meu şi ţi-ai redescoperit puterea intuiţiei, nu vei mai fi tentat să consumi produse fără valoare nutritivă sau

Scanned with OKEN Scanner

dăunătoare. Pur și simplu, nici nu-ți va mai trece prin cap. Aș dori totuși să-ți dau câteva îndrumări. Reține, acestea nu sunt alimente „interzise", doar nutrimente și băuturi care nu-ți ajută corpul și nici nu-ți echilibrează energia.

- Cofeina: redu consumul și, în cele din urmă, renunță cu totul la cafea, ceai, sucuri și ciocolată. Cofeina stresează glandele suprarenale și te face tensionat și nerăbdător.
- Alimente procesate, cele de tip „fast food" și cele fără valoare nutritivă: toate acestea sunt alimente „moarte", pline de aditivi toxici. Ferește-te de E-uri! De asemenea, reține că producătorii actuali folosesc adesea numele întreg al unui aditiv, pentru a evita să menționeze E-uri pe etichetă. Regula de bază e că, dacă numele este lung și chimic, atunci este, probabil, un aditiv.
- Alimente grase, cum ar fi cârnați și plăcinte: grăsimile saturate înfundă arterele, iar aceste produse sunt, în general, pline de aditivi.
- Alimente prăjite sau la grătar: prepararea alimentelor în acest fel face ca hrana să aibă un potențial carcinogen, cauzând cancer.
- Sare: crește tensiunea arterială, stresează rinichii, încurajează balonarea.
- Cereale „albe" procesate, precum pâinea albă, pastele și orezul: sunt alimente fără valoare nutritivă, care determină creșteri bruște ale nivelului zahărului din sânge.
- Produse lactate, în special laptele de vacă: contribuie la formarea în exces a mucusului.
- Produse lactate din soia: din nou, preparatele din soia (în afară de sortimentele fermentate) contribuie la formarea în exces a mucusului.
- Zahăr și alimente care conțin zahăr: zahărul furnizează calorii fără valoare nutritivă și deranjează echilibrul zahărului din sânge.
- Alcoolul în exces.

Scanned with OKEN Scanner

Hrana ca purtător de energie

Alimentele ne afectează nu doar sănătatea fizică, dar şi binele emoţional şi mental. Aşa cum am explicat deja, poţi fi afectat de energia altor oameni, precum şi de evenimente externe stresante. Cu toate acestea, lucrul de care majoritatea oamenilor nu-şi dau seama este că energia poate fi afectată şi de alimente. Nu este doar o chestiune de conţinut nutriţional (sau de lipsă a acestuia), dar şi de energie a alimentelor pe care le consumi. Chiar dacă ai în vedere produse îmbogăţite cu vitamine, cu enzime şi cu o energie bună, poţi să distrugi toate acestea prin metode incorecte de pregătire. Temperatura mare de gătire poate distruge energia alimentelor, precum şi conţinutul lor nutriţional. Ţi-aş sugera să încerci să eviţi folosirea temperaturilor ridicate la prepararea hranei. Singura excepţie sunt rădăcinoasele, care ar trebui înmuiate peste noapte şi apoi fierte rapid. Cerealele pot fi preparate la cuptor, prin metoda rusească de mai jos. Consumă cât mai multe fructe şi legume crude. Dacă trebuie să găteşti legume, atunci prepară-le uşor, la aburi.

Metodă rusească de gătit cerealele la cuptor

În Rusia, cerealele simbolizează viaţa, iar noi ştim că sunt pline de vitamine şi de enzime valoroase. Presupun o manipulare atentă, aşa că nouă, ruşilor, ne place să le gătim după această metodă.

Când consumi cereale, aş vrea atât să asimilezi substanţele lor nutritive, cât şi să te reîncarci din energia lor. De secole, cerealele (în special, grâul intregral şi produsele din hrişcă) sunt apreciate şi venerate pe întreg teritoriul Rusiei. Până în prezent, pâinea a fost tratată cu un respect imens şi ruşii se fereau să arunce vreo bucată.

Scanned with OKEN Scanner

Nu vreau să enumăr valoarile nutritive ale diferitelor cereale, întrucât sunt sigură că le poți găsi în alte cărți. Aș dori să mă concentrez pe energia alimentelor și pe modul în care poate fi ea păstrată, astfel încât să-ți aducă beneficii. Iată cum se gătesc cerealele după metoda rusească.

- Înainte de prepararea cerealelor — de orice tip ar fi —, acestea se lasă la macerat în multă apă proaspătă timp de două ore.
- Aruncă apa și pune cerealele la fiert, tot în apă proaspătă.
- Fierbe-le timp de 5-7 minute și apoi acoperă oala cu un capac etanș și bag-o în cuptorul preîncălzit la 150°C, pentru aproximativ 10-15 minute.
- Adaugă puțin ulei presat la rece, după preferință, și preparatul este gata.

Este realmente benefic să mănânci cereale încolțite. Asta pentru că semințele încolțite devin, mai degrabă, o proteină decât un carbohidrat, astfel că energia lor este mult mai mare decât cea a cerealelor obișnuite. Așa că-ți sugerez să incluzi în mod regulat cereale și semințe încolțite în alimentația ta. Sunt o sursă inestimabilă de vitamine, de minerale și de forță vitală universală. Semințele și cerealele germinate produc foarte puțin mucus. Ori de câte ori poți, adaugă semințe crude germinate în salate. Voi vorbi mai mult despre germinare în capitolul 26.

În zilele noastre, suntem obsedați de valoarea nutrițională a alimentelor și în special de cea calorică. Calitățile energetice ale alimentelor sunt ținute în umbră. Alimentele pot avea fie o energie densă, fie una fină. Pot conține informații despre viață sau despre moarte. Alimentele cu energie negativă ne pot afecta în mod direct energia, prin vibrațiile lor. Toate produsele conservate rafinate, cu E-uri și aditivi, au energie foarte densă, negativă. Apoi, există

Scanned with OKEN Scanner

produsele prelucrate, care, chipurile, imită gustul celor naturale originale: energia densă a alimentelor prelucrate poate crea blocaje în sistemul nostru energetic.

Dar alimentația nu trebuie să devină o obsesie. Așa cum am spus deja, consider că poți să consumi produse nesănătoase din când în când, cu condiția să fie de cea mai bună calitate posibilă. Știu că sună amuzant, dar ceea ce vreau să zic este că, dacă, de exemplu, vrei o pungă de chipsuri, asigură-te că sunt de calitate, preparate la cuptor, din cartofi, nu din cine știe ce compoziție ciudată. Dacă vrei ciocolată, alege una organică neagră, din cele mai bune și mai pure ingrediente, fără aditivi. Dacă ți-e poftă de unt, alege unul adevărat, cu grăsime. Dacă vrei o cafea, alege una adevărată, cu cofeină, nu fără. Nu uita că tehnologia folosită pentru a restructura alimentele poate avea efecte dăunătoare asupra corpului, atât fizic, cât și energetic.

Cred cu tărie că totul este bun, dacă e consumat cu moderație. Asigură-te că ești mereu în contact cu intuiția ta și las-o să te ghideze cu privire la ce să mănânci și ce nu ori când să mănânci și când să te oprești.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 25

Alte secrete ale alimentației pentru întinerire

ÎN ACEST CAPITOL, AM DE GÂND să-ți împărtășesc alte câteva informații utile cu privire la modul în care să te asiguri că alimentația ta este cât se poate de potrivită.

Excluderea toxicității din alimentație

În mod ideal, hrana noastră ar fi pură: fără poluare, pesticide și alte toxine. Din păcate, nu trăim într-o lume ideală. Alimentele ecologice par a fi răspunsul. Per ansamblu, ele sunt produse fără toxine, dar sunt foarte scumpe și nu întotdeauna la îndemână. Deci, dacă dorim să avem viață lungă și sănătoasă, trebuie să fim pragmatici și să căutăm metode noi de-a reduce aportul de substanțe toxice.

Există mai multe tipuri de toxine în alimente: pesticide, erbicide, fungicide, nitrați în exces, metale grele (precum mercur și plumb), antibiotice și hormoni în carne — lista, din păcate, e foarte lungă.

Nu vreau să te alarmez, dar consider că e important să știi ce conțin alimentele pe care le consumi cel mai des.

Scanned with OKEN Scanner

Să luăm, ca unic exemplu, conținutul de azotat din alimentele pe care le ingerăm. Compușii nitrați sunt formați din săruri ale acidului azotic și sunt surse majore pentru creșterea și dezvoltarea plantelor. Nitrații au fost dintotdeauna prezenți în sol și consumați de plante. Cu toate acestea, din nefericire, dată fiind nevoia modernă de-a crește productivitatea solului, am suprafertilizat terenurile.

Plantele sunt capabile să proceseze doar cantitatea absolut necesară de îngrășământ, astfel încât orice exces ajunge pe mesele și în corpurile noastre. Din păcate, încercările de-a renunța la îngrășămintele pe bază de azot n-au avut succes, deoarece productivitatea și calitatea legumelor ar fi mult reduse.

Oare ar trebui să fim îngrijorați în privința nivelurilor de nitrat din alimentele noastre? Da, mai mult ca sigur. Cantitățile crescute de acid azotic din corpul uman au fost suspectate de-a avea efecte cancerigene. În aparatul digestiv al organismului uman, nitrații sunt transformați în nitriți, aceștia fiind de 30 de ori mai toxici decât substanța de bază.

Se știe că nitriții contribuie la formarea metahemoglobinei. Aceasta este un tip special de hemoglobină, incapabil să furnizeze sânge țesuturilor, distorsionând, astfel, metabolismul și suprimând sistemul imunitar.

Alimentele pe care le consumăm pot fi, de asemenea, afectate de săruri ale metalelor grele precum plumbul și mercurul, transportate în pământ de apa care conține deșeuri extrem de toxice de la instalații industriale, gaze de eșapament sau chimicale folosite în procesele agricole. Acestea și alte impurități din hrana noastră, precum pesticidele,

Scanned with OKEN Scanner

au efecte cancerigene și mutagene (care ne afectează genele) asupra organismului uman. În plus, ele pot să provoace alergii și, în general, să ne slăbească sistemul imunitar.

Ce putem face pentru a reduce consumul acestor variate substanțe toxice? Suntem în imposibilitatea de-a determina sau de-a schimba procesul de fertilizare pentru culturile de fructe și legume. Nu-i putem forța pe agricultori să înceteze să mai folosească hormoni și antibiotice la creșterea animalelor pentru carne. Soluția evidentă e cumpărarea de produse organice. Cu toate acestea, dacă nu poți să cumperi alimente ecologice, nu intra în panică. Este mai bine să mănânci fructe și legume nonorganice, decât să nu mănânci deloc. În plus, există modalități pentru reducerea semnificativă a toxicității.

- Înmoaie toate fructele și legumele nonorganice în apă, în care ai adăugat puțină sare. Apoi aruncă apa din vas și clătește-le sub jet, la robinet.
- Curățarea de coajă a legumelor și a fructelor presupune eliminarea a până la jumătate din nitrați, pesticide, erbicide, plumb și mercur.
- Dacă gătești legumele, gătește-le întregi. Taie-le sau toacă-le după ce s-au fiert.
- Aruncă frunzele de la exterior ale verzei, lăptucii etc. Nu mânca verdețuri cu frunze deteriorate. Aruncă orice frunze tăiate sau rupte.
- Alege fructe și legume bine coapte — acestea conțin o cantitate mai mică de nitrați decât cele culese înainte de vreme.
- Legumele și fructele acrite, murate și marinate sunt, practic, lipsite de nitrați, așa că poți profita de ele.

Scanned with OKEN Scanner

- Consumă cât mai puţină carne nonorganică. Când o consumi, trebuie s-o combini cu legume verzi proaspete — vitamina C va compensa orice produse chimice.
- Alege cu atenţie peştele. Din nefericire, multe varietăţi de peşte conţin acum metale grele, cum ar fi mercur şi plumb. Din acest motiv, consumă mai puţin ton. Eu nu mai recomand uleiul de peşte pacienţilor mei; în schimb, le sugerez să folosească Udo's Choice™ (disponibil în magazinele naturiste sau on-line).

Ecuaţia pH-ului

Mai există un singur truc pe care-l putem face în vederea asigurării unei nutriţii optime pentru sănătate şi întinerire, şi anume să fim atenţi la pH-ul alimentelor. Acest lucru este, într-adevăr, o descoperire de ultimă oră în nutriţie şi garantez că noile dezbateri despre alimentaţie nu vor mai avea în vedere dacă să mănânci carbohidraţi sau nu ori ce IG (indice glicemic) are hrana ta. În schimb, toată lumea va întreba ce pH are alimentul!

În cazul oricărei substanţe, pH-ul este o măsură a aciditătii sau a alcalinităţii ei relative şi se măsoară pe o scară de la 0 la 14. Tot ce e peste 7 este alcalin şi ce e mai jos de 7 este acid. Pentru o sănătate optimă, pH-ul sângelui ar trebui să fie 7,4; cu alte cuvinte, alcalin.

Atunci când pH-ul organismului se modifică prea mult spre partea acidă, eşti predispus la îmbolnăvire, deoarece toţi agenţii patogeni se dezvoltă într-un mediu acid. Excesul de acid se acumulează în oase şi articulaţii. Unele dintre cele mai mari probleme ale organismului sunt pierderea de calciu şi hiperaciditatea. Din nefericire, suplimentele nu ajută. Nu contează cât de mult calciu iei, când

Scanned with OKEN Scanner

corpul este în continuare acid, calciul va fi folosit pentru a încerca stabilizarea echilibrului acid/alcalin. S-a spus: „Nu eşti ceea ce mănânci, eşti ceea ce asimilezi." Un pH stabil te ajută să asimilezi substanţele nutritive, vitaminele şi mineralele într-o manieră optimă. De asemenea, îţi va stabiliza emoţiile şi reacţiile, aşa cum au demonstrat multe cercetări.

Pentru a reface echilibrul pH-ului şi a-l menţine, trebuie să fim atenţi la alimentaţie. În mod ideal, produsele pe care le consumăm în fiecare zi ar trebui să fie 80% alcaline şi 20% acide. Dacă faci mult sport, ai voie să măreşti consumul de alimente acide, dar nu exagera! Aproape toate impurităţile şi toxinele din organism au caracter acid. Prin urmare, este foarte important să contrabalansăm acest lucru cu alimente alcaline, fructe şi legume. O să fii, poate, surprins de unele dintre alimentele din tabelul de mai jos. Multe persoane presupun că citricele (de exemplu) sunt acide, din cauza gustului lor. Trebuie să ştii că nu gustul produsului alimentar este cel care contează, ci efectul lui asupra corpului!

Femeile gravide n-ar trebui să consume produse lactate nepasteurizate!

Condimente

Se ştie că unele plante sunt puternic acidifiante sau alcalinizante. Evident, e logic să-ţi sporeşti alimentaţia prin condimente alcalinizante. Poţi să le foloseşti liber la gătit. Cu toate acestea, dacă vrei să iei vreo plantă sub forma unui supliment concentrat, te-aş îndemna să discuţi cu un medic, deoarece unele dintre ele au contraindicaţii.

Scanned with OKEN Scanner

ALIMENTE ACIDE, ALCALINE ŞI NEUTRE

Alimente acide	Alimente neutre sau uşor acide	Alimente alcaline
	Carne şi înlocuitori proteici	
Pui Ouă Carne roşie (vită, porc) Fructe de mare (homar, scoici)	Peşte	Tofu
	Legume	
Sos de tomate concentrat, gătit (sos pentru pizza)	Dovleac Bostan pentru plăcintă Grăunţe uscate (fasole roşie, lima, mungo, albă, pestriţă şi soia) Vinete Linte Cartof Cartof dulce Ignam	Anghinare Sparanghel Avocado Sfeclă, rădăcină şi frunze Varză Morcov Conopidă Ţelină Coriandru Dovlecel Castravete Usturoi Ierburi (cum ar fi pirul) Grăunţe verzi Praz Lăptucă Rădăcină de lotus Bame Ceapă

Scanned with OKEN Scanner

Alimente acide	Alimente neutre sau ușor acide	Alimente alcaline
	Legume	
		Pătrunjel
		Mazăre
		Ardei
		Ridiche
		Spanac
		Germeni
		Rădăcină de ureche-de-elefant
		Roșii
		Nap
		Năsturel
	Fructe	
Măr		Banană
Caisă		Nucă de cocos
Merișor		Smochină
Strugure		Grepfrut
Mango		Lămâie
Pepene galben		Limetă
Portocală		Nectarină
Papaia		Curmală
Piersică		Fructe de pădure
Pară		
Ananas		
Prună		
Coacăze		
Mandarină		
	Cereale	
Făină de grâu albă	Amarant	Orez integral
Orez alb	Kamut	Hrișcă
	Ovăz	Mei
	Quinoa	Grâu spelta
	Grâu integral	

Scanned with OKEN Scanner

Alimente acide	Alimente neutre sau uşor acide	Alimente alcaline
	Lactate	
Brânză	Unt	
Iaurt	Ulei de unt (ghee)	
	Lapte	
	Nuci, seminţe şi leguminoase	
Alune	Seminţe de susan	Migdale
		Nuci braziliene
		Caju
		Seminţe de dovleac
	Condimente	
Gem	Miere	Oţet de mere
Untură	Majoritatea uleiurilor (de avocado, cocos, măsline, seminţe de dovleac)	Rădăcină de ghimbir
		Miso
		Melasă
		Alge marine
	Sirop de orez	Sos de soia
	Sare de mare	
	Băuturi	
Băuturi carbogazoase	Ceai verde	Apă carbogazoasă
Sucuri de fructe		Sucuri de legume
	Altele	
		Bicarbonat de sodiu
Plante puternic acidifiante		
Ardei iute		
Fructe de păducel		
Rădăcină de nufăr		
Frunze de căpşun		

Scanned with OKEN Scanner

Plante puternic alacalinizante
Lucernă
Fruct de amla (*Phyllantus emblica*)
Piper negru
Ginseng indian
Lemn-dulce
Urzică
Scoarță de arborele-furnicilor (Pau d'arco)
Frunze de cimbru
Curcumă
Rădăcină de yucca

Testarea pH-ului

Este uşor să-ți verifici singur valoarea pH-ului. Apoi poți să-ți monitorizezi mereu echilibrul dintre aciditate şi alcalinitate şi, astfel, să prinzi de veste dacă apare vreun dezechilibru. Va trebui să cumperi benzi de testare a pH-ului (disponibile în majoritatea farmaciilor). Poți să foloseşti fie saliva, fie urina, pentru testare.

- Saliva: verifică întotdeauna pH-ul salivei înainte de micul dejun. Valorile normale se situează între 6,8 şi 7,5.
- Urina: urinează pe bandă în orice moment al zilei, cu excepția dimineții. Cu alte cuvinte, n-ar trebui să ai în vedere prima urină a zilei, pentru testare.

Cum să faci testul

- Ia o bandă şi umezește-o cu salivă sau urină.
- Albastrul indică alcalinitate.
- Rozul indică aciditate.
- În trusă, vei găsi o bandă colorată, pentru evaluarea exactă a nivelului pH-ului.

Scanned with OKEN Scanner

Îți recomand să testezi pH-ul corpului o dată pe săptămână, în timp ce încerci să-l și echilibrezi. Odată ce ai ajuns la echilibrul corect, ar trebui să mai testezi pH-ul doar o dată pe lună.

Alcalinizare cu ajutorul oului

Dacă ai pH-ul prea acid, ar trebui să încerci această metodă rusească de creștere a alcalinității.

- Ia un ou ecologic și spală-l bine cu apă.
- Fierbe-l timp de șase, șapte minute.
- Curăță oul și pune-l deoparte, ai nevoie doar de coajă. Zdrobește-o până se transformă într-o pulbere fină.
- În fiecare dimineață, ia 0,5-3 g (în funcție de aciditate) din această pulbere, împreună cu câteva picături de zeamă de lămâie, întrucât calciul este absorbit mult mai bine în prezența vitaminei C.

Notă: reține că, deși, poate, crezi că zeama de lămâie este acidă, ea are, de fapt, un efect alcalin asupra organismului.

Ustensile de bucătărie

Vasele din oțel inoxidabil sau emailate sunt cele mai bune pentru gătit. Eu nu folosesc niciodată vase de aluminiu în bucătărie.

Respirație pentru echilibrare

Nu doar anumite alimente afectează pH-ul. Emoțiile ca furia, agitația și anxietatea tind să provoace eliberarea hormonilor de stres, care schimbă pH-ul corpului spre acid. Când ești calm și relaxat, pH-ul se stabilizează. Evident, exercițiile despre care am discutat deja, cum ar fi „Starea

Scanned with OKEN Scanner

medie de atenție" (paginile 180-182), îți vor fi de ajutor. Dar aș dori, de asemenea, să-ți prezint o tehnică de respirație, numită respirație pentru purificare, care poate înlesni redresarea pH-ul organismului, prin reducerea acidității și echilibrarea glandelor suprarenale.

- Îngenunchează, punând fesele peste călcâie.
- Asigură-te că ții spatele drept (dar nu rigid) și că mâinile ți se odihnesc ușor pe genunchi.
- Dacă ai probleme cu spatele sau nu te simți confortabil, poți pune o pernă mică sub fese.
- Inspiră adânc, pe gură, buzele tale luând forma unui cerc.
- Apoi scoate pe gură cu putere, în expirații scurte, punând limba în spatele dinților și scoțând un sunet ca „th-th-th".
- În timp ce expiri, apleacă-te încet în față, până când fruntea atinge podeaua, chiar înaintea genunchilor. S-ar putea să ți se pară greu. Dacă da, apleacă-te cât poți, fără să te forțezi.
- În timp ce inspiri pe nas, ridică-te ușor în poziție verticală.

Încearcă să practici această metodă de respirație aproximativ de șase ori pe zi. Este, de asemenea, un exercițiu foarte bun înainte și după orice efort fizic.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 26
Superalimente şi suplimente alimentare

N-AM OBICEIUL DE-A LE RECOMANDA pacienţilor să ia o mulţime de suplimente alimentare. Odată ce ţi-ai purificat organismul, astfel încât acesta să asimileze substanţele nutritive în mod optim, şi în cazul în care ai o alimentaţie bună, sănătoasă şi echilibrată, n-ar trebui să ai nevoie de suplimente. Cu toate acestea, există câteva plante pe care le recomand şi, de asemenea, câteva alimente foarte speciale, pe care eu le numesc „superalimente".

Puterea mierii

Mai întâi de toate, aş dori să-ţi prezint unul dintre cele mai minunate secrete ale sănătăţii ruşilor: mierea. În Rusia, avem o lungă tradiţie în folosirea produselor apicole pentru sănătate şi ţi-aş sugera să ne urmezi exemplul şi să incluzi aceste superalimente în alimentaţia ta cotidiană.

Apicultura datează din cele mai vechi timpuri. Cunoştinţele au fost transmise, nu doar din generaţie în generaţie, dar şi de la regiune la regiune. În Egipt, unul dintre locurile în care s-a născut civilizaţia antică, albina era simbolul primei dinastii de faraoni şi se supunea voinţei

Scanned with OKEN Scanner

domnitorului. Egiptenii considerau că stupul este modelul unui stat sclavagist, centrat pe autoritatea unui faraon. De asemenea, aici a fost prima dată consemnată apicultura. Deoarece florile înfloreau mai devreme în sudul Egiptului, stupii au fost mutaţi din Egiptul de Jos în cel de Sus. Nu e de mirare că oamenii din Egiptul de Jos au ales albina ca simbol.

Produsele apicole (miere, propolis, lăptişor de matcă etc.) au fost folosite de către preoţi în ritualurile lor, practic în întreaga lume. De exemplu, în Roma tradiţională, mierea era turnată cu generozitate peste ofrandele aduse zeilor Bacchus şi Asclepios. În timp ce egiptenii mumificau organele conducătorilor decedaţi, asirienii le dădeau trupurile cu ceară şi le cufundau în miere, pentru a le conserva.

Albina îi însoţea, de asemenea, cu fidelitate şi pe mulţi zei, cum ar fi Krişna în India şi zeiţa greacă Artemis, al cărui templu din Efes a fost considerat unul dintre cele şapte minuni ale lumii antice. Preotesele din templul Artemidei erau cunoscute sub numele de „melise", adică albine. Nu este surprinzător că blazonul din Efes era, şi el, împodobit cu harnica albină înaripată.

Această insectă a fost venerată şi în mitologia indiană. Zeul suprem Vişnu a fost adesea pictat sub formă de albină.

Popoarele din regiunea Caucazului nu au fost străine de apicultură. De fapt, membrii comunităţilor armene din statul Uratu erau apicultori desăvârşiţi, făcând stupi artificiali din lut şi nuiele. Popoarele vecine, din Kara Bakh, împrejmuiau scorburile din pădure, pentru a recolta mierea şi ceara. Potrivit unui vechi document, în munţii din Georgia au existat mulţi stupi. Sciţii, care au locuit în Rusia

Scanned with OKEN Scanner

în secolele al III-lea şi al IV-lea î.H., erau renumiţi pentru comerţul cu produse apicole.

În Rusia kieveană (Ucraina de acum), au fost înregistrate legi speciale cu privire la apicultură în primele anale, numite „Adevărul rusesc". Mierea era un produs popular, nu doar pe piaţa internă, dar şi pentru export — către ţările scandinave nordice şi Marea Britanie, către lumea dezvoltată din sud, a Greciei şi a Romei, şi chiar până în Ierusalim, unde mierea rusească avea o valoare mult mai mare decât soiul produs local.

Producţia rusă de miere a atins apogeul în ultima parte a secolului al XVI-lea şi începutul secolului al XVII-lea, când populaţii întregi de la sate erau angajate în această activitate, iar un singur apicultor deţinea între o sută şi o mie de stupi.

Mierea a fost preferată de familia regală rusă şi, într-adevăr, în 1698, Petru cel Mare şi-a pus propriii stupi la Strelna, un cătun mic de la marginea a ceea ce urma să devină oraşul St. Petersburg, noua capitală. Planul lui Petru a fost ca acest oraş să devină capitala mondială a mierii. El a emis un decret potrivit căruia, în fiecare curte din St. Petersburg, trebuia plantat un tei, cu scopul de-a asigura o producţie continuă de miere. Nordul capitalei a început să producă, în curând, o mare varietate de miere rară, de la o serie neobişnuită de flori, cum ar fi lăcrămioare, rezedă de câmp, liliac şi crizanteme, în timp ce mierea de zmeură sălbatică, cea de căpşuni şi de cireşe erau considerate banale. Cu siguranţă, cele mai căutate erau mierea de tei, cea de arţar şi de zmeură.

Foloseşte câtă miere vrei — pentru a îndulci băuturi, la sosuri pentru salate, ca glazură pentru legume şi carne sau

Scanned with OKEN Scanner

consumată pe pâine. Ori, pur şi simplu, ia câte-o lingură din borcan şi mănânc-o goală! Aminteşte-ţi doar că prea mult dintr-un lucru bun îţi poate face rău.

Consumă miere în cantităţi minime, dacă eşti alergic la polen, dacă reţii apă sau ai hipertensiune arterială!

Sbitin

Una dintre cele mai delicioase întrebuinţări ale mierii este în *sbitin*. Există multe reţete vechi pentru prepararea acestei cunoscute băuturi ruseşti, care se cunoaşte de peste o mie de ani. *Sbitin* (tradus din limba rusă, înseamnă „a bate", aşa cum baţi frişca sau ouăle) este o băutură savuroasă, dulce şi picantă, făcută din apă, miere şi condimente. Este o băutură nonalcoolică, care mulţi ani (până la sfârşitul secolului al XIX-lea), a înlocuit ceaiul şi cafeaua în Rusia. Poporul rus bea *sbitin* pe tot parcursul zilei, dar mai ales dimineaţa. Nu este doar răcoritoare, ci şi extrem de hrănitoare şi de revigorantă; cu toate acestea, nu include niciun stimulent artificial. Mi se pare incredibil de utilă atunci când intenţionăm să urmăm un program de detoxificare, pentru că foarte mulţi oameni nu-şi pot imagina viaţa fără băuturi calde, cum ar fi ceaiul şi cafeaua. *Sbitin* este răspunsul — o băutură fierbinte, reconfortantă, cu efect de încălzire, care-ţi face şi bine. Ce-ai vrea mai mult?

Iată cum se pregăteşte varianta cea mai obişnuită de *sbitin*.

- Fierbe 1 litru de apă până dă în clocot.
- Adaugă 100 g de miere, scorţişoară, cuişoare, cardamom şi ghimbir după gust. Poţi, dacă vrei, să pui şi o boabă de piper şi trei linguri de frunze uscate de mentă. Fierbe totul timp de 30 de minute.
- Strecoară infuzia şi serveşte. Consumă băutura caldă sau rece.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă n-ai timp să pregătești *sbitin* proaspăt, poți să faci o cantitate mare de concentrat de *sbitin* în avans și apoi să diluezi câteva linguriţe (după gust) cu apă fiartă. E un mod foarte bun de-a consuma această băutură și pe parcursul zilei, la serviciu.

Concentrat de sbitin

- Dă în clocot 300 ml de apă.
- Adaugă o lingură de cuișoare, o lingură de scorțișoară, o lingură de ghimbir, o lingură de cardamom, o lingură de nucșoară și două foi de dafin.
- Dă amestecul în clocot și ia-l de pe foc imediat după aceea.
- Pune un capac deasupra și lasă compoziția să stea o oră.
- Strecoară infuzia.
- Adăugă 200 g de melasă neagră și fierbe amestecul din nou, până când devine roșu-închis la culoare.
- Lăsă-l la răcit, până ajunge la aproximativ 5°C (călduț).
- Adaugă 500 g de miere și amestecă bine.
- Toarnă compoziția într-un borcan steril și închide bine capacul. Păstrează concentratul într-un loc întunecat și rece.

De fiecare dată când vrei să bei un *sbitin*, trebuie doar să adaugi o linguriță din acest amestec la o cană de apă fiartă. Pentru o aromă mai bogată sau mai intensă, pune mai multe linguriţe din concentrat — fă încercări și găsește singur varianta care-ți place.

Sbitin *uscat*

- Ia o lingură din fiecare dintre următoarele: piper roșu măcinat, piper negru măcinat, ghimbir măcinat, cardamom, cuișoare, nucșoară și scorțișoară. Plus o foaie de dafin mărunțită.

Scanned with OKEN Scanner

- Amestecă bine toate ingredientele.
- Pune-le într-un borcan de sticlă şters bine şi sigilează totul cu un capac. Păstrează amestecul într-un loc uscat şi răcoros.

Acum, când vrei să bei *sbitin*, fierbe apă, adaugă o linguriță sau mai multe din amestecul de condimente uscate şi fierbe iar, până dă în clocot. Lasă băutura să se răcească timp de 15 minute, înainte de-a adăuga miere după gust. Repet, ține de tine cât de condimentat şi de concentrat dorești să fie amestecul.

Sbitin este un aliat util în detoxificare, deoarece creşte temperatura organismului şi înlesneşte eliminarea mucusului şi a toxinelor din corp. Este, de asemenea, o băutură fantastică pentru lunile reci de iarnă în general. Dacă te simți abătut din cauza lipsei de soare, poți să adaugi o linguriță de sunătoare în amestec.

> *Dacă urmezi un tratament medicamentos, consultă medicul înainte de-a lua sunătoare! Acestă plantă nu este recomandată, de exemplu, dacă iei antidepresive, anticoncepționale etc.*

Sau, pur şi simplu, aşa cum facem noi în Rusia, bucură-te de *sbitin* tot timpul!

Suplimente pentru energizare

În Rusia, folosim anumite plante şi fructe ca instrumente vitale pentru îmbunătățirea nivelului energiei. Le recomand adesea pacienților mei, ca parte a programului lor de întinerire.

Scanned with OKEN Scanner

Ceaiul

În Rusia, ceaiul n-a fost descoperit de mult timp și a fost, inițial, adus aici ca dar din partea hanului mongol și slăvit ca o comoară. Mai târziu, a fost adus în Rusia din China. Din secolul al XIX-lea, ceaiul a fost cultivat în Georgia și Azerbaidjan. Întrucât ceaiul conține cofeină, îmi place să le ofer oamenilor alternative. În trecut (și chiar și acum, pentru unii ruși), alternativa la ceaiul cald era coaja de lămâie și portocală infuzată în apă fierbinte. Incredibil de simplu, dar foarte gustos și răcoritor. De asemenea, mulți ruși își cultivă mentă în jardiniere sau în grădini, pe care o infuzează în apă fiartă. Aceste alternative rusești la ceai funcționează destul de bine pentru energizare.

Ginsengul siberian

Ginsengul este cunoscut ca un tonic real de mii de ani. În Rusia, această rădăcină magică a fost cultivată în special în Siberia și este folosită îndeosebi pentru a stimula performanțele sportivilor și a spori energia fizică și mentală a cosmonauților. Dacă vrei să-ți reduci nivelul de stres și să-ți îmbunătățești capacitatea de a-ți gestiona programul încărcat, suplimentele de ginseng îți pot fi de un ajutor real.

Oamenii de știință ruși au efectuat numeroase studii cu privire la calitățile acestor suplimente și au conchis că ginsengul siberian este un adaptogen, o plantă ideală pentru toate tipurile de stres, datorită efectului de echilibrare a glandelor suprarenale. De asemenea, este cunoscut că, în Rusia, ginsengul siberian mărește aportul de oxigen la nivel celular și, ca atare, conferă mai multă energie și vioiciune. Dacă treci printr-o perioadă stresantă și ai nevoie de un stimulent, îți recomand să iei 200 mg de rădăcină de

Scanned with OKEN Scanner

ginseng o dată sau de două ori pe zi. Te rog să reţii însă că ginsengul nu trebuie luat, zi de zi, mai mult de trei luni.

Asigură-te că suplimentul pe care-l cumperi este de ginseng siberian (*Eleutherococcus*), o plantă complet diferită de ginsengul chinezesc, coreean sau american.

Rhodiola

Uneori, cunoscută sub numele de „rădăcina arctică", rhodiola creşte în regiunea arctică a Siberiei. Este cunoscută în Rusia de sute de ani ca stimulator al energiei. Ca şi în cazul ginsengului siberian, rhodiola este un adaptogen. Îţi recomand să iei suplimente din ea atunci când te simţi deprimat (este un minunat antidepresiv natural) şi când ai nevoie să-ţi sporeşti claritatea minţii. S-a observat, de asemenea, că rhodiola stimulează sistemul imunitar şi are proprietăţi anticancerigene, întrucât este bogată în antioxidanţi. Rhodiola este absolut plină de vitamine; doza recomandată e de 200 mg de *rhodiola rosea* de trei ori pe zi, în timpul meselor.

Nucile

În Rusia, nucii sunt cultivaţi de secole în grădinile mănăstirilor. Nucile sunt extrem de eficiente în calitate de combustibil pentru corp, deoarece conţin multe substanţe nutritive, precum şi energia vie a soarelui. Nucile, în special, reprezintă una dintre puţinele surse vegetale de acizi graşi omega 3 (care ajută la menţinerea sănătăţii inimii); ele sunt, de asemenea, bogate în steroli vegetali (care pot duce la scăderea nivelului colesterolului seric) şi o sursă bună de fibre şi proteine. În plus, conţin multe vitamine şi minerale: vitamina E, cupru, acid folic şi magneziu. Ele au, de asemenea, calităţi antioxidante ridicate. Nucul este, cu

Scanned with OKEN Scanner

adevărat, regele tuturor soiurilor de oleaginoase. În Rusia, există câteva rețete care ne învață cum să folosim nucile ca stimulent al sistemului imunitar și pentru vitalitate. Există chiar zvonuri potrivit cărora cosmonauții ruși luau o pastă de nuci și smântână în spațiu, cu ei. Aș dori să redau o rețetă, care cred că ajută la îmbunătățirea sistemului imunitar al organismului, precum și la întinerirea și refacerea energiei.

- Se amestecă 500 g de nuci tocate fin cu 300 g miere de manuka și 100 g de suc de aloe vera.
- Dupa amestecare, păstrează compoziția într-un borcan de sticlă bine închis, într-un spațiu întunecat și rece.
- Ia câte o lingură din el, de trei ori pe o zi, înainte de masă.

Germenii

Semințele încolțite sunt o bogată sursă de vitamine, minerale și fitonutrimente. Înmuierea și germinarea eliberează enzime — care sunt latente — și crește considerabil conținutul de micronutrimente al semințelor. De exemplu, nivelul vitaminei C se multiplică de cinci ori în cele trei zile necesare germinării. De asemenea, germenii răspândesc energia vieții înseși. Semințele o folosesc pentru a crește și, atunci când consumi germeni, absorbi, de asemenea, și energia lor unică și vibrantă.

Germenii sunt elemente eficiente pentru reîntinerire, în primul rând datorită nivelurilor ridicate de antioxidanți (ce neutralizează radicalii liberi responsabili pentru o mare parte din procesul de îmbătrânire). Recomand cu tărie toate tipurile de semințe, boabe și cereale germinate — lucernă, ridichi, muștar, aduki, mung, quinoa, trifoi roșu, schinduf, năut, linte și așa mai departe.

Scanned with OKEN Scanner

Cu toate acestea, mai presus de toate, recomand semințele de broccoli. Au fost realizate cercetări cu privire la uimitoarele lor proprietăți, în cadrul Facultății de Medicină de la Universitatea „Johns Hopkins" din Baltimore, Maryland (şi publicate în revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*). Conform lor, broccoli este bogat în glucozinolat de sulforafan (SGS™), un precursor al sulforafanului. Acesta din urmă este un antioxidant extrem de eficient, care declanşează producția unei armate de antioxidanți puternici, ce pot neutraliza radicalii liberi şi ajuta la îndepărtarea substanțelor chimice care cauzează cancerul. S-a dovedit că SGS™ este de 20 de ori mai concentrat în germenii tineri, de trei zile, de broccoli, decât în plantele mai mature de broccoli. Efectele nu sunt numai puternice, dar şi de lungă durată.

Germenii sunt şi buni, şi au şi un gust minunat. Pune-i în salate, pentru o textură crocantă —, sau, pur şi simplu, consumă-i ca pe o gustare.

Metodă de încolțire

Poți să cumperi germeni din majoritatea magazinelor de produse naturiste sau chiar să-i comanzi de pe internet (vezi secțiunea „Resurse"). Cu toate acestea, cei mai buni germeni sunt cei pe care-i creşti şi-i recoltezi acasă — ceea ce-ți garantează prospețimea lor absolută.

Optează pentru semințe ecologice şi cumpără-le în cantități mici, ca să fii sigur că se mențin proaspete.

Îți poți achiziționa echipamente speciale (site-urile specializate în vânzarea lor sunt, de asemenea, enumerate în secțiunea „Resurse"), dar ele nu sunt cu adevărat necesare. Tot ce-ți trebuie sunt câteva borcane mari. Pui, pur şi simplu, câteva linguri de semințe uscate în fiecare borcan, le acoperi cu plasă, astfel încât apa să se poată scurge şi

Scanned with OKEN Scanner

aerul să poată circula. Poți să folosești plase de grădină sau de nailon, fixate cu un inel de cauciuc. Scopul este ca semințele să încolțească rapid și să le consumi cât sunt tinere, proaspete, cu toate micronutrimentele intacte. Va trebui să înmoi semințele sau cerealele timp de câteva ore, pentru a începe procesul de germinare — perioada de timp va varia în funcție de perioada de încolțire; de exemplu, semințele de lucernă, ridiche, muștar, schinduf, trifoi roșu și quinoa au nevoie de cinci până la șapte ore; semințele de linte, fasole mung, aduki și broccoli au nevoie de opt-zece ore; năutul are nevoie de aproximativ 15 ore.

Apoi, borcanele trebuie înclinate la un unghi de 45 de grade, astfel încât apa să se poată scurge, iar aerul să poată circula. Plantele încolțite sunt destul de tolerante și ușor de crescut, dar au nevoie de căldură (deși nu de căldură directă) și trebuie protejate de lumina directă în timp ce germinează (deci nu le ține pe pervazuri sau pe calorifere). Poți să le pui într-un loc bine aerisit și întunecos. Spală-le de două ori pe zi (de trei ori pe zi, dacă temperatura este ridicată, ceea ce le va face să crească mai repede). Manipulează-le întotdeauna cu delicatețe și fii atent să nu deteriorezi lăstarii și frunzele.

Unii oameni sunt alergici la cerealele și semințele încolțite. Acestea ar trebui evitate, dacă ai lupus. Dacă iei anticoncepționale sau substituenți hormonali, ar trebui să consumi germeni de lucernă cu moderație, date fiind efectele lor fitoestrogenice. Orice dubiu ai avea, consultă un nutriționist!

Pirul

Pirul este un alt superaliment pe care-l recomand din toată inima. De ce? Pentru că are un conținut mare de beta-caroten, vitamina K, vitamina B6 (piridoxină) și calciu.

Scanned with OKEN Scanner

Pirul este, de asemenea, o sursă minunată de proteine — conține toți aminoacizii esențiali, în cantitățile potrivite de care are nevoie organismul. De asemenea, clorofila din pir poate — într-un mod care nu este încă înțeles — oferă protecție împotriva mutațiilor ADN-ului.

Poți cumpăra pir de la magazinele de produse naturiste sau poți să-l cultivi singur. Multora le place să-l pună în băuturi din pulpă de fructe, în special la micul dejun, atunci când îți asigură un început de zi sănătos.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 27
Gheață și apă rece pentru energizare

S-AR PUTEA SĂ TE SURPRINDĂ, dar apa rece și gheața reprezintă, poate, cel mai eficient mod de întinerire a corpului și a minții. În acest capitol, îți voi împărtăși secretele ruseşti ale întineririi prin apă rece și cuburi de gheață.

Echilibrare la temperaturi mici

În Rusia, pe cât ne place căldura pe care ne-o procură *banya*, pe atât ne place și frigul! În țara noastră poate fi frig, chiar foarte frig, dar noi, ruşii, nu evităm temperaturile extreme, ci, mai degrabă, profităm de beneficiile pentru sănătate pe care ni le pot oferi.

Menţiuni despre utilizarea terapeutică a temperaturilor scăzute au fost făcute de Hipocrate şi Avicenna, dar şi în alte lucrări medicale timpurii. La începutul secolului al XVII-lea, ambasadori străini veniți din Rusia au povestit despre ruşii care aruncau apă rece pe corpurile lor goale în timpul iernii, imediat după ce ieşeau din *banya*, sau chiar săreau într-un morman de zăpadă şi-şi frecau trupurile cu ea, ca şi cum ar fi fost săpun. Când Petru cel Mare a vizitat Parisul, cadeții ruși și-au demonstrat rezistența în

Scanned with OKEN Scanner

fața parizienilor, înotând în apă cu gheață, după *banya*. Francezii au fost uimiți și au venit în număr mare pentru a vedea acest lucru. Au fost uluiți să afle că această activitate aparent irațională nu duce la moarte sau boală, ci, mai degrabă, la creșterea rezistenței și a stării de sănătate a cadeților.

Și nu doar rușii procedează așa. Vechi religii din multe părți ale lumii destul de îndepărtate de Rusia au recomandat călirea organismului cu apă rece. În Rusia avem un cuvânt specific care se traduce prin „călire" — el înseamnă să-ți întărești corpul prin frig și gheață. În multe limbi, de exemplu, nu există echivalent! Multe temple erau construite intenționat lângă ape înviorătoare de munte sau izvoare și râuri.

Celebrul filosof Platon, ca și Hipocrate, recomanda tratamentul cu apă rece ca parte vitală a medicinei. Amândoi îl recomandau cu fermitate în învățăturile lor.

Un comandant rus celebru, A.B. Suvorov (1730-1800), avea o sănătate slabă încă de la naștere. Cu toate acestea, a reușit să ducă o viață plină și activă. Și, a jurat el, asta doar datorită obiceiului său de-a folosi apa rece, aruncând câte-o găleată plină peste trupul său dezgolit.

Mulți alți ruși au fost fani ai acestui tratament. Lev Tolstoi, faimosul scriitor rus, a fost unul dintre ei. În casa lui, la Iasnia Poliana, a pus să i se construiască două băi speciale. În secolul al XIX-lea, celebrul doctor rus G.A. Zaharin a devenit unul dintre primii medici care le-a vorbit studenților lui despre beneficiile tratamentelor cu apă rece asupra sănătății. El credea că, oriunde te aflai în lume, aveai întotdeauna acces la apă și că până și cea mai simplă folosire a ei putea face mai mult pentru sănătate decât

Scanned with OKEN Scanner

orice medicamente moderne. Naturopații moderni ar fi de acord cu el.

Dar ce se întâmplă în timpul unui tratament cu apă rece sau, cum se spune în Rusia, în timpul unui *morzevanye* (argou rusesc pentru „scăldat de iarnă, asemenea morsei")?

În timpul expunerii la temperaturi mici, corpul răspunde cu o serie de reacții consecutive. La început, simțim anxietate și teamă (o emoție naturală, cu care ne naștem). Drept urmare, glandele suprarenale eliberează în sânge hormonul stresului, adrenalina. Acest lucru, la rândul său, face ca pielea și vasele snagvine să se contracte, în timp ce vasele de sânge ale inimii, creierului și plămânilor se dilată. Toate aceste reacții se datorează încercării corpului de-a preveni schimbarea temperaturii din organele interne și de-a împiedica răcirea lor. Ca rezultat direct, activitatea inimii e intensificată. Tensiunea arterială crește, transportând sânge și substanțe nutritive la țesutul muscular și la creier. Toate acestea duc la creșterea temperaturii corpului, optimizând fluxul reacțiilor biochimice care oferă energie suplimentară organismului. În același timp, experimentăm o explozie emoțională, deoarece nivelurile endomorfinelor din sânge se măresc.

Toate acestea ne conferă un sentiment de vioiciune, o vitalitate înnoită. În plus, e favorizată eliminarea materiilor toxice și chiar ne scade dorința de-a mânca prea mult. Se știe, de asemenea, că se îmbunătățesc memoria și capacitatea de concentrare.

Îți recomand ca, atunci când faci duș sau baie, să închei întotdeauna cu apă rece — chiar dacă numai pentru o secundă. Începe cu o secundă și apoi mărește perioada treptat. Este foarte eficient să combini apa rece cu un

Scanned with OKEN Scanner

masaj ușor. Țin să-ți detaliez cum să-ți faci o baie de aburi la rece — masându-te printr-o tehnică de bătăi ușoare.

Următoarea metodă nu este potrivită pentru cei cu probleme cardiace sau de circulație. Dacă nu ești sigur că suferi de așa ceva, consultă medicul!

Bătăi ușoare cu apă rece

Această combinație de apă și masaj blând al corpului are un efect cu adevărat pozitiv asupra întregului organism și a tuturor sistemelor lui.

- Stai dezbrăcat în baie.
- Pune o mână sub jetul de apă rece și bate ușor, dar energic, cu palma umedă pe cea uscată, până când ambele palme devin de culoare roz-deschis.
- Continuă să ții o mână (oricare dintre ele) sub jetul de apă rece și să-ți lovești ritmic și energic pieptul, brațele și picioarele, până la tălpi.

Duș cu apă sărată

Iată o altă metodă foarte eficientă! Această procedură, ce folosește apă rece sărată, nu doar că ajută la „călire", dar stimulează și detoxificarea fizică și a aurei — înlesnește purificarea aurei. Aplică metoda fie dimineața, fie seara.

- Pregătește un vas cu apă puțin mai rece decât temperatura camerei și dizolvă o lingură de sare de mare în ea.
- Scufundă-ți mâinile în el și freacă-te ușor cu apa sărată pe tot corpul.
- Acum, bate-te ușor peste toată pielea, de sus în jos, deplasându-te mereu în direcția inimii — adică de la degete la subsuori; de la picioare în sus.

Scanned with OKEN Scanner

- Acum, fă un duş. Femeile ar trebui să facă un duş rapid cu apă rece şi apoi cu apă caldă, pentru a spori energia feminină. Bărbaţii ar trebui să facă, mai întâi, un duş cald şi apoi să se clătească rapid cu apă rece, pentru a spori energia masculină.

Lucrul cu gheaţa

Aş dori, acum, să descriu una dintre metodele mele favorite şi foarte eficiente de lucru cu gheaţa. Această terapie are puterea de-a întări organismul şi, de asemenea, stimulează producţia endomorfinelor (hormonii fericirii).

Endomorfinele sunt analgezicele şi antidepresivele universale ale naturii. Ele te calmează când eşti extrem de agitat şi-ţi dau un impuls atunci când eşti deprimat emoţional. Spre deosebire de medicamente însă, ele nu-ţi perturbă niciodată percepţia asupra realităţii. Îţi restabilesc echilibrul emoţional. Când ai suficiente endomorfine, nu te gândeşti că se va întâmpla ceva rău şi, chiar dacă se întâmplă, nu te afectează prea mult.

Această metodă face minuni pentru problemele hormonale şi pentru supraalimentare. De asemenea, are rezultate fantastice în depresie şi le poate fi de mare ajutor celor care suferă de dependenţe sau care se află în recuperare.

Îţi recomand să faci această terapie cu gheaţă vreme de 28 de zile. În acest timp, nu trebuie să consumi următoarele:

- niciun stimulent precum cafea, ceai, băuturi carbogazoase;
- alimente grase şi grele, alimente condimentate; să nu mănânci excesiv;
- alcool, narcotice.

Scanned with OKEN Scanner

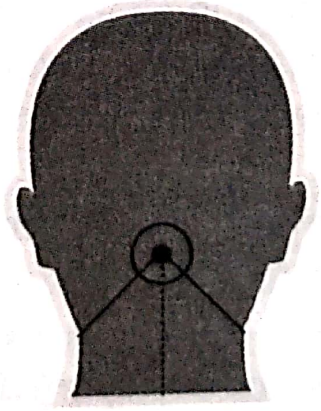
Dacă iei somnifere, încearcă să te dezobișnuiești de ele, înainte de-a începe acest program. Dacă iei antidepresive, ar fi bine să renunți treptat la ele. Evident, acest lucru trebuie discutat cu medicul, căci poate nu este recomandabil să le întrerupi acum. În acest caz, poți urma metoda, dar ea va fi mai puțin eficientă.

N-ar trebui să întrerupi programul pentru mai mult de trei zile; în caz contrar, trebuie s-o iei de la început.

> *Dacă suferi de astm, de epilepsie sau ai orice altă boală, te rog să consulți medicul înainte de-a începe acest program! Cel mai probabil, nu va fi nicio problemă, dar s-ar putea să ai nevoie de supraveghere medicală.*

Terapia cu cuburi de gheață

În timpul acestei proceduri, vei lucra cu două puncte. Unul este coccisul, la baza coloanei vertebrale. Celălalt este punctul de acupunctură chinezească numit *Fan Fu* (vezi diagrama de mai jos). Acesta este singurul punct de pe corpul uman unde se poate lucra direct cu creierul. Exact sub el este poziția pentru *medulla oblongata*, responsabilă pentru centrul respirator și al circulației sanguine. Deasupra acestei zone, mai adânc în creier, se află hipotalamusul și hipofiza. Acești centri ai creierului sunt



Scanned with OKEN Scanner

responsabili pentru un număr foarte mare de funcții în organism, controlând metabolismul, sistemul imunitar, centrii plăcerii și ai exceselor. Medicii chinezi stimulează de două mii de ani acest punct, folosind arderea plantelor (*moxa*). Eu însă cred că e posibilă obținerea unui efect mai puternic folosind gheață, așa cum procedăm în Rusia.

Prima săptămână

Aplică această procedură de două ori pe zi, dimineața și seara. Preț de două până la patru ore înainte de-a începe terapia cu cuburi de gheață, nu trebuie să mănânci — deci fără alimente, dar poți să bei câtă apă dorești. Asigură-te că încăperea în care faci terapia este aerisită. Ședințele ar trebui să dureze aproximativ 25 de minute fiecare. Stai culcat pe burtă și concentrează-te pe terapie. Respiră încet și rezistă tentației de-a citi sau de-a te uita la televizor.

- Ia o bandă de păr elastică sau o panglică și pune-o pe cap, asigurându-te că partea inferioară a acestuia și ceafa sunt acoperite.
- Trăgând părul ușor în sus, ridică-l din zona descrisă anterior.
- Întinde-te pe burtă. Simte, cu vârful degetelor, scobitura din spatele gâtului. O vei găsi în zona în care se unește gâtul cu capul.
- Pune un cub de gheață sub bandă, în dreptul scobiturii, glisându-l în sus, până în punctul în care simți craniul. Aceasta e în regiunea primei vertebre a gâtului. Cubul de gheață trebuie să fie în contact direct cu pielea (cu excepția părului).
- Pune un prosop în jurul gâtului, pentru a împiedica apa rece să se scurgă în jos.
- La început, vei avea o senzație foarte puternică și neplăcută de durere. Trebuie s-o suporți deoarece, după acest

Scanned with OKEN Scanner

disconfort inițial, durerea va dispărea și gheața se va topi, fără a-ți mai provoca neplăceri.

- Pune al doilea cub de gheață pe coccis (aflat chiar la baza coloanei vertebrale). Fixează-l cu o bandă elastică sau cu o bucată de pânză. Pune un prosop sub coccis, tot pentru a preveni scurgerea apei.

Săptămâna a doua

Repetă procedura de dimineață, ca și în prima săptămână.

Seara, în locul cubului de gheață pus pe coccis, pune un plasture cu muștar (sau orice alt plasture găsești la farmacie, care are a fost proiectat pentru a încălzi pielea). Zona acoperită de plasture ar trebui să fie de aproximativ 2 × 2 cm. Alternativ, poți să folosești o sticlă cu apă fierbinte. Acest contrast dintre temperatura din partea superioară a coloanei vertebrale și partea inferioară va contribui mult la efectul terapeutic.

> *Pielea din zona coccisului este foarte delicată și nu poate suporta temperaturi ridicate mult timp, astfel încât poți să pui o bucată de pânză sau un prosop între piele și sticla cu apă caldă. Dacă ai o senzație neplăcută, scoate sticla cu apă caldă sau plasturele, lăsând doar cubul de gheață la locul lui, pe durata tratamentului.*

Săptămânile a treia și a patra

Pune cubul de gheață doar în punctul de pe gât și doar o dată pe zi, de preferat dimineața.

Soluție rusească de usturoi

În timpul acestei terapii eficiente cu cuburi de gheață, poți spori efectele prin combinarea ei cu soluția rusească de usturoi. Ea este folosită de multe sute de ani de vindecătorii

Scanned with OKEN Scanner

din Rusia, pentru a purifica vasele sanguine. Acestea devin foarte elastice şi flexibile. Organismele ni se regenerează şi întineresc.

- Umple o treime dintr-un borcan de sticlă de 0,5 litri (foloseşte numai recipiente de sticlă) cu 350 g de usturoi curăţat şi tocat.
- Completează cu vodcă organică.
- Acoperă şi păstrează amestecul într-un loc întunecos timp de două săptămâni, agitând sticla în fiecare zi.
- După două săptămâni, soluţia poate fi consumată. Consum-o în fiecare zi, în timpul terapiei de 28 de zile cu cuburi de gheaţă. Dozajul este de cinci picături de soluţie diluate într-o linguriţă de apă rece, de trei ori pe zi, înainte de fiecare masă.

Dacă te îngrijorează faptul că ţi-ar putea mirosi respiraţia a usturoi, poţi mesteca puţin pătrunjel proaspăt pentru a îndepărta mirosul.

Poţi amplifica, de asemenea, efectele terapiei cu cuburi de gheaţă, combinând-o cu exerciţiul „Surâsul interior", din cadrul programelor de detoxificare (vezi paginile 129–130).

Terapia cu cuburi de gheaţă creează o foarte puternică vascularizare a creierului, hrănindu-l profund şi stimulându-i toate funcţiile. După finalizarea terapiei cu cuburi de gheaţă, poţi să aplici în continuare gheaţă în zona gâtului oricând ai nevoie de un impuls sau dacă, pur şi simplu, vrei să-ţi intensifici emoţiile pozitive.

Exerciţii energetice pentru întinerire

Voi încheia cu câteva exerciţii suplimentare, care sunt foarte utile pentru reîncărcare energetică şi amplificarea efectelor întineririi.

Scanned with OKEN Scanner

„Suflul vieții"

P.K. Ivanov (1898-1983) a fost unul dintre cele mai renumiți susținători ruși ai stilului de viață sănătos. El a fost o personalitate remarcabilă, care a vorbit despre importanța hranei, a exercițiilor fizice și a respirației. De asemenea, a fost un mare susținător al terapiei cu apă rece și gheață: obișnuia să meargă desculț prin zăpadă! I-a învățat pe elevii lui următorul exercițiu de respirație, pe care îl numea „Suflul vieții".

- Du-te afară. Întinde capul ușor în sus, uitându-te la cer (nu-ți forța gâtul).
- Deschide gura și inspiră încet pe nas (este important să faci asta). Imaginează-ți că inspiri aer din cerul de deasupra.
- La sfârșitul natural al inspirației, în loc să expiri, înghite. Este posibil să ai nevoie de ceva practică pentru a face asta, prin urmare, nu te îngrijora dacă nu-ți iese din prima. În timp ce înghiți, vizualizează energia vitală a aerului inspirat răspândindu-se în corp.
- Expiră pe nas și ia-o de la început.

Acesta este un exercițiu foarte bun și n-ar trebui să-l faci mai mult de trei sau patru ori consecutiv. Cu toate acestea, nu este nicio problemă (ba e chiar foarte indicat) să revii la el în diferite momente ale zilei. Acest exercițiu nu doar că-ți consolidează aura, dar, de asemenea, te poate ajuta să reduci consumul de alimente! Pur și simplu, practică-l înainte de fiecare masă.

Reîncărcare cu energie folosind o lumânare

Aș dori să-ți împărtășesc două exerciții excelente ce au la bază lumânări. Primul este un energizant puternic.

Scanned with OKEN Scanner

Te sfătuiesc să-l faci în mod regulat şi în special dacă te simţi obosit sau ai nevoie de energie.

- Aprinde o lumânare din ceară de albine şi aşează-te lângă ea.
- Pune palma dreaptă deasupra flăcării, astfel încât să simţi căldura, dar să nu te ardă.
- Acum, mişcă mâna deasupra flăcării, ca şi cum ai încerca să aduni focul în ea — fă mâna căuş, ca şi cum ai ţine apă în mână.
- Când simţi că ai absorbit suficientă energie în palmă, strânge degetele, ca şi cum ai închide flacăra între ele.
- Răsuceşte mâna cu palma în sus şi apoi desfă degetele. Imaginează-ţi energia căldurii ca pe o sferă; încearcă s-o simţi în palmă.
- Imaginează-ţi această sferă cât mai vie şi mai strălucitoare posibil. Apoi mută-ţi foarte delicat mâna la spate (păstrând în continuare imaginea în minte şi în mână), la baza coloanei vertebrale.
- Acum închipuie-ţi că arunci sfera şi o eliberezi în coccis.
- Sfera intră în coloana vertebrală şi se desfăşoară de-a lungul ei, ca un covor care se desface sau ca un ghem de lână care se deşiră. Pe măsură ce se deplasează în susul coloanei, sfera devine un cordon luminos de aur, ca o rază de lumină. Îi transmite lumină coloanei vertebrale şi iradiază energie, de la nivelul ei, spre restul corpului.
- Pe măsură ce se deplasează în susul coloanei, sfera devine din ce în ce mai mică. Când ajunge în vârful capului (chakra-coroană), este un punct auriu. Acesta este eliberat prin vârful capului.

Al doilea exerciţiu este util dacă te simţi slăbit sau ai nevoie să-ţi impulsionezi sistemul imunitar. Fă-l în fiecare zi, timp de şapte zile, pentru a-ţi amplifica energia internă.

Scanned with OKEN Scanner

- Aprinde lumânarea și pune mâinile de o parte și de alta a ei, pe fiecare la aproximativ 10-15 cm de flacără. Palmele trebuie să fie îndreptate spre flacără.
- Respiră încet, într-un mod calm și relaxat. Treptat, lasă-ți respirația să devină din ce în ce mai profundă.
- Cu fiecare inspirație, imaginează-ți că energia flăcării îți intră în palme. Cu fiecare expirație, energia se deplasează în jos, până în plexul solar.
- Respiră și absoarbe în continuare energia în acest mod, dar nu mai mult de cinci minute.

Scanned with OKEN Scanner

CONCLUZIE

SPERANȚA MEA SINCERĂ este că, după ce ai parcurs programul meu, ți-ai descoperit identitatea energetică unică. Personalitatea ta nu trebuie să se piardă niciodată și nici să se transforme în alte personalități. Absolut fiecare individ trebuie să-și prețuiască sinele personal și să păstreze ce are. Un cor cântă armonios și frumos pentru că fiecare membru al său are propriul rol sau propria voce. Când îți alături vocea unui cor mai mare, nu uita că glasul tău este unic și încearcă întotdeauna să-ți păstrezi propriul sunet interior, pe care-l simți în inimă. În acest mod, îți menții identitatea ca parte vitală a întregului care te alcătuiește.

Pentru a-ți proteja vibrațiile individuale, trebuie să fii atent la energia ta, luând aminte la cele necesare pentru dezvoltarea ei armonioasă naturală. Menținerea propriei vibrații este o condiție vitală pentru o viață echilibrată. De asemenea, este absolut necesară pentru sănătatea ta — reține că o energie sănătoasă înseamnă un organism sănătos. Tulburările și bolile își au întotdeauna rădăcinile în cufundarea ta în vibrații străine, diferite, distructive.

Fiecare individ are o sarcină de îndeplinit în viață, care a fost selectată special pentru el. Această sarcină poate fi

Scanned with OKEN Scanner

dificilă, dar nu imposibilă; nimeni nu primeşte mai mult decât poate duce. Cu toate acestea, te va împinge pe tine spre mai mult, îţi va face sufletul să crească în continuare.

Reţine, de asemenea, că nu ţi se va da nimic pe nedrept. Dacă întrezăreşti probleme sau dificultăţi în calea ta, ele sunt acolo pentru a fi depăşite şi fii sigur că dispui de mijloacele necesare pentru asta. Pune-ţi întrebarea: ce pot învăţa din asta? Nu renunţa niciodată! Nu capitula niciodată în faţa unei probleme!

În Rusia, există o glumă despre două broaşte care cad într-o carafă cu lapte. Prima broască îşi pierde repede speranţa şi se îneacă. A doua broască însă începe să dea furioasă din picioare şi merge înainte, chiar dacă situaţia pare destul de disperată. După un timp, broasca simte ceva tare sub picioare şi, curând, reuşeşte să sară din carafă. Ce făcuse broasca? Bătuse laptele şi-l transformase în unt!

Bineînţeles, există momente în care e bine să fii supus şi să capitulezi, dar există şi momente când trebuie să iei măsuri pentru a schimba lucrurile. Trebuie să-ţi asculţi intuiţia pentru a afla când este răbdarea singura soluţie şi când nu e cazul să pierzi timpul, ci să acţionezi cât mai repede posibil.

Nu există reţetă universală şi nici nu va există vreodată una! Singura voce care te ajută este vocea conştiinţei şi sentimentele tale intuitive profunde. Supunerea şi acţiunea sunt două polarităţi diferite ale comportamentului nostru, la fel cum sunt odihna şi mişcarea. N-o submina niciodată pe niciuna dintre ele, deoarece sunt la fel de importante! În ansamblu, libertatea personală constă în descoperirea modului unic în care-ţi rezolvi sarcinile în viaţă. Pentru fiecare persoană, viaţa este ca o creaţie artistică. Ea poate fi

Scanned with OKEN Scanner

creată în diferite stiluri şi genuri, dar trebuie să ai libertatea de a ţi-o crea singur. Nu trebuie să-i copiezi niciodată pe alţii; în schimb, e bine să asculţi sunetele domoale ale sufletului tău. Numai atunci această artă va avea valoare. Exprimându-te armonios în viaţa ta, îţi aduci contribuţia în lume, astfel încât să poată înflori şi evolua.

Acum ai ajuns la sfârşitul cărţii. În limba rusă, avem un cuvânt cu etimologie interesantă: *iskhod*. Una dintre semnificaţii este „final"; cu toate acestea, în sintagma *iskhodnaya tochka*, înseamnă şi „punctul unui nou început". Deci, deşi ai ajuns la sfârşitul cărţii, eu sper că acest lucru va însemna şi un nou început pentru tine — *iskhodnaya tochka*!

În cele din urmă, aş dori să-ţi spun cea mai bună definiţie pentru „învăţător" pe care am întâlnit-o eu vreodată. Imaginează-ţi că te-ai rătăcit în pădure şi că te întâlneşti cu un învăţător. Îi spui: „Sunt pierdut, te rog arată-mi calea!" Învăţătorul te îndrumă în direcţia bună; aşa că tu urmezi această cale, iar el pleacă pe drumul lui. Sper că diversele cunoştinţe pe care ţi le-am împărtăşit vor avea o asemenea valoare orientativă pentru tine, aşa cum au fost — şi încă mai sunt — pentru mine. Sper să te ajute să te întorci acasă şi să te încurajeze să păşeşti pe calea ta unică.

Îţi urez noroc în călătoria ta!

Scanned with OKEN Scanner

ANEXĂ
Două acordaje

VOI DESCRIE DOUĂ ACORDAJE. Primul se numeşte „Un spirit sănătos"; al doilea, „Un mod de viaţă sănătos". Din câte ştiu, aceasta este prima dată când sunt traduse acordajele lui G.N. Sytin.

Cum să foloseşti acordajele

Aceste acordaje au fost atent traduse din limba rusă. S-ar putea să ţi se pară ciudate la început, dar ele n-au fost concepute ca o poezie! Repetiţiile şi cuvintele scrise cu cratimă sunt dispuse astfel în mod deliberat. La fel e şi cu propoziţiile extrem de lungi. Acordajele nu trebuie rostite într-un mod normal, ci intonate, spuse pe un ton şi într-un ritm monoton, aşa cum intonează călugării o rugăciune — ele sunt o formă de meditaţie. Exersează până când aproape că vei cădea într-o stare hipnotică atunci când le spui.

Vei folosi câte un acordaj pe parcursul tuturor programelor de detoxificare din partea a IV-a. Cu toate acestea, le poţi citi în fiecare zi şi în orice moment — indiferent că eşti în autobuz sau în pat, înainte de culcare. Cea mai bună variantă ar fi să le citeşti cu voce tare întregii familii.

Scanned with OKEN Scanner

Încearcă să le memorezi, astfel încât să-ți poți amplifica energia și să-ți reacordezi procesele mentale ori de câte ori simți nevoia, pur și simplu spunând unul dintre ele. Alternativ, o idee bună este să le înregistrezi, ca să le poți asculta oriunde — în drum spre serviciu sau în orice perioadă mai liniștită din timpul zilei.

Acordajul 1. *Un spirit sănătos*

Acesta este un acordaj excelent pentru rezistență și sănătate în ansamblu. Este folosit în fazele de detoxificare a colonului, a ficatului și a rinichilor.

O nouă viață sănătoasă de-abia născută curge în mine,
și sunt hrănit de-o nouă viață sănătoasă de-abia născută.
O viață nou-născută extrem de puternică se revarsă în creștetul meu.
Un suflet tânăr extrem de puternic se naște în mine.
Un spirit sănătos extrem de puternic se naște în mine.
Un imens spirit sănătos extrem de puternic se naște în mine.
Un spirit sănătos invincibil se naște în mine.
Încerc să-l înțeleg cât pot de bine.
Un spirit sănătos și invincibil se naște în mine.
Spiritul sănătos aduce gânduri sănătoase-sănătoase.
Spiritul sănătos aduce gânduri sănătoase-sănătoase.

O viață nou-născută extrem de puternică și creatoare de viață se revarsă în creștetul meu.
Un suflet tânăr, extrem de puternic se naște în mine.
Un spirit sănătos și invincibil se naște în mine.
Spiritul sănătos creează viață: spiritul sănătos naște gânduri de bucurie sănătoase-sănătoase.
Spiritul sănătos aduce gânduri de bucurie sănătoase-sănătoase.
Spiritul sănătos naște gânduri de bucurie și de fericire noi-reînnoite.

Scanned with OKEN Scanner

O viaţă nou-născută, extrem de puternică şi creatoare de viaţă se revarsă în creştetul meu.
Un suflet nou-născut, tânăr, inocent şi extrem de puternic se naşte în mine.
Un suflet inocent, vesel, sănătos-sănătos se naşte în mine.
Un suflet tânăr vesel-fericit se naşte în mine.
Sufletul tânăr nou-născut aduce cu sine un cap tânăr, sănătos, puternic.
Sufletul tânăr dă naştere unui cap sănătos-puternic.
Sufletul tânăr, sănătos, invincibil dă naştere unui cap puternic, sănătos, naşte gânduri noi-sănătoase-fericite, gânduri noi tinere-pline de viaţă, gânduri noi tinere-pline de viaţă.

Întregul suflet este plin de gânduri luminoase sănătoase-vesele.
Întregul suflet este plin de gânduri luminoase sănătoase-fericite.

Un suflet plin de viaţă extrem de puternic îmi umple capul cu o energie vitală colosală.
Energia vitală uriaşă-colosală se revarsă în toate mecanismele creierului.
Forţa vitală uriaşă-colosală se revarsă în toate mecanismele creierului.
Forţa vitală uriaşă-colosală se revarsă în toate mecanismele creierului.

Toate mecanismele creierului se nasc sănătoase şi puternice.
Sufletul tânăr produce mecanisme cerebrale sănătoase.
Spiritul sănătos naşte mecanisme cerebrale sănătoase-sănătoase.
Spiritul sănătos naşte nervi sănătoşi-puternici.
Spiritul sănătos dă naştere unui sistem nervos sănătos-puternic.
Spiritul sănătos dă naştere unui sistem nervos robust sănătos-puternic.

Scanned with OKEN Scanner

O putere colosală a spiritului se naşte în mine.
O putere colosală a spiritului se naşte în mine.
Un spirit invincibil sănătos se naşte în mine.
Spiritul sănătos dă naştere unui corp sănătos-puternic.
Spiritul sănătos dă naştere unei minţi robuste sănătoase-puternice.

Un suflet tânăr, extrem de puternic se naşte în mine.
Un suflet tânăr invincibil şi puternic se naşte în mine.
Un suflet tănăr vesel-jucăuş se naşte în mine.
Un suflet nou-născut, tânăr, jucăuş-fericit se naşte în mine.

Dominaţia totală a spiritului asupra corpului apare.
Spiritul sănătos dă naştere unui cap sănătos puternic.
Spiritul sănătos naşte gânduri sănătoase-vesele-fericite.
Spiritul sănătos naşte gânduri fericite-sănătoase-vesele-vesele.
O viaţă nou-născută, creatoare de viaţă, imensă, colosală pătrunde în capul meu.

O energie vitală colosală pătrunde în capul meu.
Capul meu este pătruns de energia colosală şi de nestăvilit a tinereţii.
Spiritul sănătos naşte gânduri proaspete, sănătoase, fericite.
Un suflet tânăr, sănătos, jucăuş se naşte în mine.
Un suflet vesel-fericit jucăuş se naşte în mine.
Un suflet nou-născut, nevinovat, plin de viaţă se naşte în mine.

Un suflet nou-născut, plin de viaţă, extrem de sănătos se naşte în mine.
Un spirit extrem de sănătos se naşte în mine.
Spiritul sănătos dă naştere unui cap sănătos-puternic.
Un suflet tânăr enorm de puternic naşte mecanisme cerebrale energetice-puternice, naşte mecanisme cerebrale

Scanned with OKEN Scanner

energetice-puternice, naşte un creier şi o măduvă a spinării sănătoase energetice-puternice.
Sufletul sănătos şi tânăr dă naştere unui sistem nervos sănătos puternic-robust, dă naştere unui cap sănătos-puternic.
Capul meu este plin de energia colosală şi de nestăpânit a tinereţii.
O minte energică-puternică se naşte.
O minte energică-puternică se naşte.

O viaţă nou-născută, creatoare de viaţă, extrem de puternică pătrunde în capul meu.
Un suflet nou-născut, tânăr curajos-cu-voinţă-puternică-şi-cutezător se naşte în mine.
Un suflet cu voinţă-puternică-şi-cutezător se naşte în mine.
Mă nasc ca o persoană cutezătoare, hotărâtă, încrezătoare.
Mă nasc ca o persoană cutezătoare, hotărâtă, încrezătoare.
Sunt cutezător şi pot face orice.

Îmi pot controla gândurile şi sentimentele.
Ştiu cu certitudine că-mi pot controla gândurile, îmi pot controla sentimentele.
Dominaţia totală a spiritului asupra gândurilor apare.
Dominaţia totală a spiritului asupra sentimentelor apare.

Un suflet tânăr, extrem de puternic se naşte în mine.
Un suflet tânăr, sănătos, invincibil se naşte în mine.
Un suflet tânăr vesel-jucăuş-vesel-jucăuş se naşte în mine.
Un suflet nou-născut, tânăr, inocent, vesel-fericit-jucăuş se naşte în mine.

O sclipire veselă îmi străluceşte în ochi; un zâmbet fericit, luminos, de primăvară este pe chipul meu.
Sufletul plin de viaţă dă naştere unei feţe tinere, frumoase şi inocente.

Scanned with OKEN Scanner

Sufletul tânăr dă naştere unei feţe tinere, frumoase şi inocente.
Sufletul tânăr dă naştere unor ochi tineri, inocenţi, frumoşi, hotărâţi şi inteligenţi.
O putere enormă a spiritului străluceşte în ochii mei.

Dominaţia totală a spiritului asupra gândurilor apare.
Am control total asupra gândurilor şi sentimentelor mele.
Am control total asupra stării mele de dispoziţie.
Sunt o persoană cu voinţă puternică, voinţă puternică, atotbiruitoare.

Voinţa puternică străluceşte în ochii mei, o forţă imensă a spiritului străluceşte în ochii mei şi toţi ceilalţi sunt conştienţi de forţa din mine.
Un suflet cutezător şi cu voinţă puternică se naşte în mine.
Un suflet curajos-cutezător este în mine.
Mă nasc ca o persoană curajoasă, sigură de sine.
Am curajul să fac orice şi pot face orice.
Dominaţia totală a spiritului asupra corpului, dominaţia totală a spiritului asupra gândurilor apare.

Spiritul sănătos dă naştere unui corp sănătos, puternic, robust.
Spiritul sănătos dă naştere unui corp sănătos, puternic, herculean.
Sunt pătruns de-o putere mare, sănătoasă, herculeană.
Un suflet tânăr extrem de puternic mă transformă într-o persoană tânără, născută din nou, pătrunsă de-o putere imensă.
Puterea herculeană se naşte în mine în acest moment.
Hotărârea se naşte în sufletul meu.
Puterea herculeană se naşte în mine.

O viaţă nou-născută, imensă, dătătoare de viaţă se revarsă în creştetul meu.
Un spirit sănătos, invincibil se naşte în mine.

Scanned with OKEN Scanner

Spiritul sănătos creează viață: spiritul sănătos naște gânduri proaspete-pline-de-viață-și-veselie, gânduri vesele-fericite-sănătoase. Tot sufletul meu este plin de gânduri sănătoase-vesele-fericite.

Mă nasc vesel-plin-de-energie-vesel.
Un foc vesel clipește în ochii mei.
Un zâmbet fericit, luminos, de primăvară este pe chipul meu.
Sufletul cântă de fericirea și bucuria vieții.
Toate organele interne devin mai vesele, mai fericite și mai vesele-pline-de-energie.
Bucuria și voia bună îmi umplu inima.
Bucuria și voia bună îmi umplu inima.
Sufletul tânăr dă naștere unei inimi vesele-vesele-fericită.
O inimă veselă-veselă-râzând.
O inimă veselă-veselă, râzând în hohote.

Spiritul sănătos dă naștere unei inimi tinere, puternice și sănătoase.
Spiritul sănătos dă naștere unei inimi herculeene sănătoase.
O inimă herculeană extrem de puternică se naște.
Inima este pe deplin conștientă de puterea ei herculeană.

Alerg, zbor ca o pasăre, respirația mea este ușoară și liberă, alerg, zbor cu aripi de pasăre: sunt pe deplin conștient de elanul meu tineresc, sunt pe deplin conștient de puterea mea herculeană.
Un suflet nou-născut, inocent și plin de viață se naște în mine.
Un suflet plin de viață, extrem de puternic se naște în mine.
Un suflet sănătos, plin de viață, invincibil se naște în mine.
Un suflet tânăr, sănătos, invincibil se naște în mine.
Spiritul sănătos creează viață: spiritul sănătos naște gânduri pline de viață, sănătoase, vesele-fericite.

Scanned with OKEN Scanner

Sufletul este plin de gânduri proaspete vesele-fericite.
Sunt pe deplin și în mod clar conștient de mine ca tânăr-nou-născut vesel-fericit.

Sufletul este plin de viitoare vise luminoase de fericire.
Un spirit puternic, invincibil se naște în mine.
O imensă forță de spirit se naște în mine.
Dominația totală a spiritului asupra corpului, dominația totală a spiritului asupra gândurilor apare în mine.
Spiritul sănătos naște gânduri sănătoase-vesele-vesele.
Spiritul sănătos naște gânduri sănătoase-sănătoase-vesele.
Sunt tânăr-vesel, sănătos, invincibil peste treizeci de ani și mai mult.
Peste cincizeci de ani și mai mult, eu voi fi tânăr-vesel, invincibil, sănătos.
Peste o sută de ani și mai mult, voi fi un Hercule tânăr-tânăr, sănătos, invincibil, cu un fizic puternic.
Cu vederea mea interioară, mă văd din ce în ce mai clar și viu peste treizeci de ani sau cincizeci de ani, în continuare aceeași persoană sănătoasă, tânără-veselă, tânără-veselă, invincibilă, și asta mă umple de bucuria vieții.
Viața mea este din ce în ce mai veselă-veselă-fericită, o sclipire de bucurie strălucește în ochii mei, întregul meu corp emană o energie colosală, eu sunt plin de energia inepuizabilă, colosală a tinereții.

Acordajul 2. *Un mod de viață sănătos*

Acesta este acordajul pe care-l folosim în faza de pregătire din programul de detoxificare. Este minunat pentru stimularea voinței și a hotărârii de-a avea o viață sănătoasă și a renunța la orice obiceiuri nesănătoase. Te va ajuta să-ți modifici obiceiurile alimentare și să începi noul program. S-ar putea să fii surprins de cât de vehement condamnă acest acordaj consumul de alcool. Cu toate acestea, am

Scanned with OKEN Scanner

descoperit că multora dintre clienţii mei ideea de-a renunţa la alcool — chiar şi pentru câteva săptămâni — li se pare complet descurajantă. Sunt foarte strictă atunci când vine vorba de consum de alcool în programul meu, pentru că afectează cu adevărat tratamentul. Dacă ştii că ai o altă dependenţă — de zahăr, medicamente, cofeină etc. —, poţi să reformulezi cu atenţie acordajul, pentru a reflecta acest lucru. Cu toate acestea, îţi recomand ca prima dată să încerci acordajul exact aşa cum este.

O putere de oţel, putere de oţel, putere de oţel se revarsă în psihicul meu, în toţi nervii mei.
Puterea de oţel se revarsă în personalitatea mea.
Puterea spirituală invincibilă se revarsă în mine.
Sunt o persoană invincibilă, cu voinţă de fier.
Voinţa de fier, invincibilă străluceşte în ochii mei şi toţi oamenii din jurul meu o simt.
Sunt o persoană neînfricată şi sigură pe sine, îndrăznesc să fac orice şi pot să fac orice şi nu mi-e teamă de nimic.
Stau ca o stâncă în mijlocul tuturor uraganelor şi furtunilor vieţii, care se lovesc de mine.
Cred cu tărie că, dacă toate problemele vin asupra mea brusc şi dintr-odată, tot nu vor putea să-mi zdrobească voinţa puternică.

Aşadar, privesc lumea în faţă, fără să mă tem de nimic şi susţin un mod sănătos de viaţă în mijlocul tuturor forţelor adverse.
În fiecare zi, mă acordez cu încăpăţânare la un mod de viaţă sănătos, depăşesc mereu toate forţele care-mi stau în cale şi încearcă să-mi tulbure modul de viaţă sănătos, creez un suport puternic pentru modul meu de viaţă sănătos, creez o protecţie puternică pentru modul meu de viaţă sănătos.
Am o ură amară şi feroce faţă de tot ceea ce-mi afectează modul de viaţă sănătos.

Scanned with OKEN Scanner

Sunt mereu gata să lupt şi să depăşesc toate influenţele nefaste care încearcă să mă împingă în abisul alcoolismului.
Alcoolul este duşmanul meu cel mai periculos şi perfid, care-mi distruge sănătatea, îmi paralizează voinţa, privându-mă de demnitatea mea umană şi transformându-mă într-o creatură disprețuită de oameni.
Ştiu cu tărie că rămân om şi-mi păstrez voinţa atât timp cât nici măcar o singură picătură de alcool nu va ajunge în corpul meu.
Deci nu voi mai bea nici măcar o singură picătură de alcool şi nicio linguşire din partea celor care beau nu mă va abate de la calea unei vieţi fără alcool.
Ştiu cu certitudine că o persoană inspirată de ideea de recuperare este mult mai puternică decât toate elementele naturale, decât toate forţele ostile, este o persoană care, în ciuda influenţelor nefavorabile, îşi urmează în continuare modul sănătos de viaţă.

Aştept cu nerăbdare o viaţă nouă, energică, sănătoasă acum, peste zece ani, peste treizeci de ani şi peste cincizeci de ani.
Mă angajez în permanenţă să fac efortul de voinţă necesar ca să mă lupt pentru un mod de viaţă sănătos şi, astfel, să întăresc mereu puterea graniţelor unui mod de viaţă cumpătat.
Sunt mai puternic decât toate forţele adverse, care distrug angajamentul meu faţă de un mod de viaţă cumpătat.
Îmi întăresc mereu angajamentul faţă de un mod de viaţă cumpătat şi nicio influenţă dăunătoare nu-mi poate distruge angajamentul faţă de un mod de viaţă cumpătat.

Simt că devin din ce în ce mai sănătos şi mai puternic şi asta îmi umple întreaga fiinţă cu bucuria de-a trăi.
Am mulţi ani de viaţă fericită înainte şi asta mă umple de puterea triumfătoare a tinereţii.

Scanned with OKEN Scanner

Un foc vesel, de nestăpânit străluceşte mereu în ochii mei, bucuria însorită a vieţii străluceşte în ochii mei.
Întregul meu corp emană o energie puternică; toate organele mele interne funcţionează cu energie şi bucurie, toate organele mele interne funcţionează din plin.
Mersul meu este elastic, vioi şi vesel, păşesc ca o pasăre în zbor, sunt pe deplin conştient de elanul meu tineresc.

În faţa adversităţii, îmi păstrez mereu sănătatea, veselia şi optimismul.
Devin mai vesel, mai vesel-optimist, cu fiecare zi ce trece.
Există întotdeauna un zâmbet vesel pe faţa mea, primăvara înfloreşte întotdeauna în mine şi o bucurie radioasă de-a trăi îmi umple sufletul şi trupul.
Există întotdeauna un foc vesel, de nestăpânit, care arde în ochii mei. Voinţa fermă de oţel străluceşte în ochii mei.

Sunt o persoană cutezătoare, sigură pe mine, nu există nimic ce nu îndrăznesc să fac şi pot să fac orice şi nu mă tem de nimic.
Pot duce un mod de viaţă sănătos şi cumpătat, contrar tuturor forţelor adverse.
Simt că sunt incomparabil mai puternic decât toate influenţele dăunătoare. Toată viaţa mea este plină de bucuria de-a învinge mereu toate obstacolele.
Devin mai vesel şi mai optimist în fiecare zi.

Scanned with OKEN Scanner

LECTURI SUPLIMENTARE

Appleton, Katy, *Yoga in Practice: A Complete System to Tone the Body, Bring Emotional Balance and Promote Good Health*, Macmillan.

Brennan, Barbara Ann, *Hands of Light: Guide to Healing Through the Human Energy Field*, Bantam.

Brennan, Barbara Ann, *Light Emerging: The Journey of Personal Healing*, Bantam.

Breslin, Dawn, *Zest for Life*, Hay House.

Choquette, Sonia, *Balancing Your Chakras: How to Balance Your Seven Energy Centres for Health and Wellbeing*, Piatkus Books.

Cousens, Gabriel, *Spiritual Nutrition: The Rainbow Diet*, Cassandra Press.

Hendel, Barbara; Ferreira, Peter, *Water and Salt: The Essence of Life — The Healing Power of Nature*, Natural Resources Inc.

Judith, Anodea, *Wheels of Life: A User's Guide to The Chakra*, Llewellyn.

Khalsa, Karta Purkh S., *Body Balance: Vitalize Your Health with pH Power*, Twin Streams Health.

Mercier, Patricia, *Chakras: Balance Your Energy Flow for Health and Harmony*, Godsfield Press.

Scanned with OKEN Scanner

Merivale, Philippa, *Colour Power*, Vega Books (www.color4power.com).
Myss, Caroline, *Anatomy of the Spirit: The Seven Stages of Power and Healing*, Bantam.

Dincolo de resursele enumerate mai sus, există câțiva naturopați și vindecători uimitori din Rusia, a căror muncă nu este cunoscută în Occident. Pe parcursul cărții, am încercat să-ți fac cunoștință cu tehnicile și înțelepciunea lor; dacă ești vorbitor de limba rusă, poți să cauți și lucrările publicate de N. Semionova, A. Balaz, Y. Ivanov, G. Malahov, S. Iakovlev, V. Lobodin, S. Rozov, P. Uspenski, S.B. Nikitin, A. Levshinov (www.levshinov.ru).

Scanned with OKEN Scanner

RESURSE

POŢI AFLA MAI MULTE DETALII despre activitatea, conferinţele şi centrele mele de meditaţie accesând site-ul meu: www.allasvirinskaya.com.

Dacă doreşti să lucrezi individual cu un vindecător, îți sugerez să iei legătura cu Federația Națională a Vindecătorilor Spirituali (www.nfsh.org.uk), care-ți poate recomanda specialişti din zona în care locuieşti sau îți poate aranja o şedință de vindecare la distanță. Colegiul de Studii Psihice (www.collegeofpsychicstudies.co.uk) oferă, de asemenea, o multitudine de resurse şi cursuri.

Următoarele site-uri te-ar putea interesa.

Sănătate

Site-ul drului Nicolai M. Amosov, www.icfcst.kiev.ua, cuprinde informaţii fascinante despre modalităţile de refacere a stării de sănătate.

***Clopote* (kolokol)**

Platforma www.russianbells.com are un caracter informativ şi interesant; de asemenea, oferă informaţii cu privire

Scanned with OKEN Scanner

la modalități de-a achiziționa clopote — dar este vorba despre cele mari, de biserică.

Pe www.easternchristian.com se vând: clopote ruseşti, tămâie, cărbune şi kituri de decorare a ouălor.

Clisme şi benzi pentru măsurarea pH-ului

Poți cumpăra truse pentru clismă de la farmacie sau le poți comanda de pe internet.

Benzile pentru măsurarea pH-ului sunt disponibile în farmacii; sau le poți comanda online.

Argilă

Se găseşte în magazinele naturiste, dar şi online.

Banya

Cele mai apropiate, ca idee, de *banya* rusească sunt băile turceşti; accesează www.victorianturkishbath.org.

Pe www.living-foods.com găseşti informații utile despre alimente crude şi vii, precum şi o secțiune despre *banya* rusească.

Dacă te gândeşti să încerci să-ți construieşti propria *banya* rusească, consultă www.rusbanya.com.

Ouă şi obiecte artizanale ruseşti

Site-ul www.therussianstore.com are o selecție generoasă de ouă decorate. Iar www.therussianshop.com are multe obiecte artizanale din Rusia.

Scanned with OKEN Scanner

Apicultură și miere

Pe www.beedata.com găsești informații și cărți de istoria apiculturii.

Germeni

Pentru mai multe informții despre încolțirea semințelor de broccoli, vezi www.broccosprouts.com și link-urile cu Universitatea „Johns Hopkins". Site-ul www.wholistic-research.com oferă echipamente de germinare în Marea Britanie. Iar www.sproutpeople.com este un site din SUA cu o mare varietate de semințe și echipamente.

Uleiul Udo's Choice™

Este disponibil în majoritatea magazinelor cu produse de îngrijire a sănătății. Pentru mai multe informații și detalii cu privire la comandarea sa on-line, vezi www.udoerasmus.com.

Scanned with OKEN Scanner

CUPRINS

Mulţumiri 7

Cuvânt înainte de Sarah, Ducesă de York 11

Povestea mea 13

Introducere 23

PARTEA I
CE PRESUPUNE ENERGIA?

Capitolul 1
Importanţa energiei 37

Capitolul 2
Corpurile subtile: anatomia şi conţinutul aurei 43

Capitolul 3
Chakrele şi meridianele: centrii şi traseele energetice ale aurei 52

PARTEA A II-A
SECRETE ENERGETICE ÎN PROPRIA LOCUINŢĂ

Capitolul 4
Curăţenia efectivă în locuinţă 67

Capitolul 5
Purificarea energetică a casei 71

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 6
Câmpurile electromagnetice din locuință 82

PARTEA A III-A
INSTRUMENTE SECRETE PENTRU O DETOXIFICARE REUȘITĂ

Capitolul 7
Hidroterapia la cald și la rece 89

Capitolul 8
Puterea de detoxificare a argilei 103

Capitolul 9
Tehnica rusă de incantație (*zagovor*) 109

PARTEA A IV-A
SECRETELE DETOXIFICĂRII: PROGRAME DE DETOXIFICARE PROFUNDĂ PENTRU O SĂNĂTATE PERFECTĂ

Capitolul 10
Pregătirea pentru program 117

Capitolul 11
Programul de detoxificare a colonului 133

Capitolul 12
Programul de detoxificare a ficatului 148

Capitolul 13
Programul de detoxificare a rinichilor 160

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA A V-A
SECRETE ALE ENERGIEI EMOȚIONALE ȘI MENTALE

Capitolul 14
Emoțiile negative din corpul astral 169

Capitolul 15
Purificarea corpului astral 178

Capitolul 16
Lucrul cu chakrele 192

Capitolul 17
Purificarea corpului mental 213

PARTEA A VI-A
SECRETE ENERGETICE REFERITOARE LA OAMENI

Capitolul 18
Schimbul de energie dintre oameni 237

Capitolul 19
Protecția 258

Capitolul 20
Conservarea energiei 266

PARTEA A VII-A
SECRETE TRADIȚIONALE RUSEȘTI DE VINDECARE

Capitolul 21
Vindecarea cu ajutorul apei 273

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 22
Puterea sării şi a ouălor 282

Capitolul 23
Meditaţii în oglindă 290

PARTEA A VIII-A
SECRETELE ÎNTINERIRII

Capitolul 24
Alimentaţie pentru întinerire 299

Capitolul 25
Alte secrete ale alimentaţiei pentru întinerire 307

Capitolul 26
Superalimente şi suplimente alimentare 318

Capitolul 27
Gheaţă şi apă rece pentru energizare 330

Concluzie 343

Anexă: două acordaje 347

Lecturi suplimentare 359

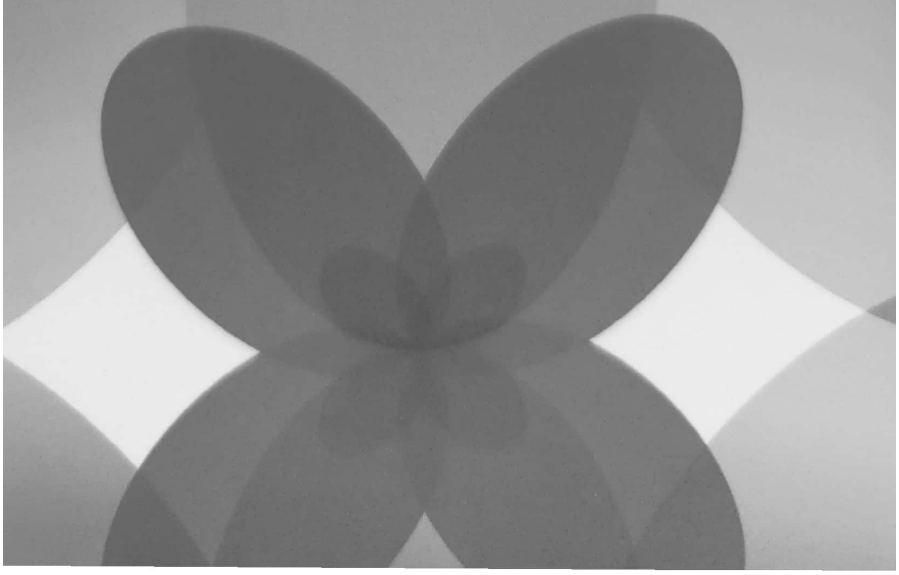
Resurse 361

Index 365

Scanned with OKEN Scanner

Cartea Allei Svirinskaya este unică în ceea ce privește tratarea pragmatică a principiilor ezoterice. Se bazează pe experiența considerabilă în domeniu a autoarei, ale cărei cunoștințe provin de la cinci generații anterioare de vindecători din familia ei și fiecare nivel al descrierii metafizice cuprinse în paginile sale este însoțit și de un ghid practic de implementare a informațiilor. Pentru că, în definitiv, cel mai important este rezultatul. Prin urmare, această carte nu e scrisă sub forma unui exercițiu intelectual, ci a unor exerciții practice.

Printre propunerile autoarei în materie de sănătate se numără: programe de detoxificare pe cât de simple, pe atât de profunde, pe bază de alimente pe care le ții în mod normal în dulap; metode prin care să previi preluarea emoțiilor celorlalți; meditații simple pentru o fericire de durată. Alla Svirinskaya îți împărtășește, dincolo de toate acestea, cunoașterea, secretele și observațiile ei pătrunzătoare. Modul armonios în care abordează aspectele fizice, emoționale, mentale și spiriuale ale vieții de zi cu zi îți va schimba radical existența, iar urmând programul agreabil pe care ți-l prezintă, vei deveni propriul tău vindecător.



Scanned with OKEN Scanner

„Pacienții săi celebri, cunoscuți pentru scepticismul lor, reprezintă o mărturie viabilă a capacităților remarcabile de care dispune Alla."

Revista *Harpers & Queen*

„Am certitudinea că Alla este o practiciană excepțională."

SARAH FERGUSON
Ducesă de York

„Această carte foarte respectată este o biblie pentru toți cei interesați de întinerirea la nivel energetic."

Revista irlandeză *Social & Personal*

EZO

CURTEA VECHE

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

începi să afli

ISBN 978-606-588-588-2

Scanned with OKEN Scanner